

SITO ALONSO: ¡no conformarse!

Método de trabajo en los entrenamientos con jugadores jóvenes

**Filosofía ofensiva
para un juego libre:
estructura y normas**

**Ejercicios para
las transiciones
ofensivas y
defensivas (I)**



AEEB: ¿Quiénes somos?



* **FUNDADA EN 1973:** la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto fue pionera entre las asociaciones de entrenadores y su aportación a la constitución de la Asociación Mundial de Entrenadores (WABC) en 1977 fue decisiva. Así mismo impulsó en 2007 la constitución de la Unión Europea de Asociaciones de Entrenadores de Baloncesto (EUABC), ostentando la presidencia tanto de este organismo como del Consejo Nacional de Entrenadores Deportivos (CNED). Las relaciones institucionales vinculan además a la AEEB con la Federación Española de Baloncesto, el Consejo Superior de Deportes, la FIBA y la NBA.

* **CLINICS, FORMACION DE ALTO NIVEL:**

La AEEB organiza clínicas nacionales e internacionales. Se trata de cursos intensivos que se desarrollan en régimen de concentración. En estas sesiones teóricas y prácticas los entrenadores actualizan sus conocimientos técnicos. La AEEB ha organizado más de 500 clínicas de base y de alta cualificación, adaptados a las categorías de los participantes. Desde 1988 más de 10.000 entrenadores han asistido a los grandes Clínicas internacionales, que han contado con la intervención de los mejores entrenadores españoles, europeos y americanos.

* **LA ASOCIACION CON MAS ENTRENADORES DE EUROPA:**

La AEEB cuenta con más de 3.000 asociados de todas las comunidades autónomas de España, lo que la convierte en la asociación con más entrenadores de Europa.



* **CALENDARIO DE ACTIVIDADES:** a lo largo del año, la AEEB organiza infinidad de actividades, todas ellas encaminadas al perfeccionamiento de sus asociados. Fijos en este calendario son el CLINIC DE NAVIDAD RAIMUNDO SAPORTA y el CLINIC DE VERANO. Junto a estos la AEEB organiza otros muchos con carácter local, seminarios y conferencias. También es habitual la presencia de técnicos afiliados a la AEEB en países menos desarrollados que España en materia de baloncesto, y que recurren a nuestra organización en busca de ayuda técnica. Desde la temporada 2005-2006 se celebra el programa de gran aceptación entre nuestros socios, SEMANA DE ENTRENAMIENTOS. Durante una semana, los entrenadores pueden presenciar los entrenamientos de un equipo ACB y realizar un trabajo conjunto. Tras el éxito de la pasada temporada, esperamos tener una aceptación aún mayor de nuestros asociados.



* **FORMAR PARTE DE LA AEEB:**

La única condición que se exige para formar parte de la AEEB es estar en disposición de cualquier título de entrenador emitido por la Federación Española de Baloncesto (FEB) o las Federaciones Autonómicas. La AEEB tiene por objetivo esencial la formación continua y el reciclaje de los entrenadores a través de sus actividades:

- Clínicas, seminarios y conferencias.
- Edición de las revistas especializadas REVISTA CLINIC y APUNTES TECNICOS, gratuitas para los asociados.
- Publicación de libros y DVD técnicos.
- Viajes para conocer en directo el baloncesto norteamericano (NBA, Liga Universitaria...).
- La AEEB representa y protege los intereses de los entrenadores;
- Asesoramiento jurídico y laboral de los asociados.
- Defensa de los intereses colectivos ante las instituciones.
- Prestaciones adicionales (beneficios sociales y comerciales).
- La AEEB cuenta con un Comité Profesional específico para entrenadores profesionales, vinculado a la ACB a través de un convenio colectivo.



Asociación Española
de Entrenadores de Baloncesto

Tel: +34 91 575 35 65. Fax: +34 91 577 50 73
Web site: www.aeeb.es E-Mail: aeeb@aeeb.es



Edita
A.E.E.B.

Presidente
Juan M^o Gavaldá Robert

Director
Francisco S. Romero

Coordinación técnica
Franco Pinotti

Secretaría
Almudena Villar

Archivos técnicos
Francisco J. Aguilar

Fotos
Revista Gigantes/Archivo ACB/Archivo FEB/Emilio Cobos/Euroleague.net/JLM: Solobasket.com/FIBA.com

Han colaborado en este número
Simone Pianigiani, Ettore Messina, Paco García, Manuel A. Rodríguez, Carlos Cortés, Josep M^o Raventós, Juan José Pérez, Eugenio Rodríguez, Julio Calleja, Nicolás Terrados, Mariano Galindo.

A.E.E.B.
Redacción y Publicidad:
Fernán González, 18 - bajos dcha • 28009 MADRID
Tels: 91 575 35 65 - 91 575 21 81 • Fax 91 577 50 73
E-mail: aeeb@aeeb.es • www.aeeb.es

Distribución
Gratuita a todos los socios

Impresión
Comgrafic, S.A.

Maquetación
Pilar Cerrillo

Depósito legal: M-26999-1988
ISSN: 0214-2635

(c) 2012 A.E.E.B. Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de la A.E.E.B.



editorial



Juan M^o Gavaldá
Presidente AEEB

A los entrenadores nos gusta entrenar

El título de este editorial parece una sentencia que no es necesaria en una revista especializada para entrenadores de baloncesto. Sin embargo es algo que ciertas veces conviene recordar.

Cuando descubres, como muchos de nosotros, que enseñar a botar, pasar, tirar, defender, ..., es sumamente satisfactorio, quedas cautivado para siempre por esa actividad llamada entrenar.

Vas y vienes por esos campos de baloncesto de las geografías próximas y lejanas. Actúas con grupos de diferentes edades. Diriges equipos masculinos o femeninos. Estudias y mejoras. Buscas, progresas y compartes. Te relacionas para crecer en experiencias. Aciertas y fallas. Metes pasión, compromiso, esfuerzo. Recibes alegrías y disgustos.

Algunos, incluso, tienen la opción de entrenar en el baloncesto profesional. No hay nada de lo descrito anteriormente que desaparezca. Sin embargo, el choque es potente. Ves elementos de actuación y comportamiento que no conocías. Todo es rápido y muy directo. Debes reaccionar con agilidad mental y de forma segura. No está contemplado el error. Tensión y presión. Pero gusta. Te sumerges en ello y empiezas a moverte como pez en el agua. Disfrutas y haces disfrutar a mucha gente. Los momentos buenos compensan aquellos otros en los que la preocupación es grande. Te esfuerzas, luchas, compites, caes, te levantas, ayudas a los tuyos a hacerlo. Te gusta entrenar.

Cuando estás en ese entorno profesional, es fundamental que los aspectos claves que rigen en el mundo de las profesiones sean sólidos y no fallen. Me estoy refiriendo a una parte de esos aspectos claves: los contratos y el cumplimiento de los mismos.

No es aceptable bajo ningún concepto que un entrenador que actúa bajo el paraguas del profesionalismo no esté protegido ante los incumplimientos de compromisos contractuales que ese mismo profesionalismo y su propio desarrollo deben evitar. Y este concepto lo debemos salvaguardar entre todos. Tanto las partes contratantes como las contratadas. Y también las instituciones que administramos esos procesos deportivos y laborales. Sin fallar tampoco nosotros.

Desde la AEEB promovemos que cualquier mejora en ese camino lo será, directamente, para la solidez del sistema. Por tanto eliminemos normas complicadas de administrar, discriminatorias en muchos casos y adaptemos conceptos, maneras y decisiones a lo que el deporte profesional merece en estos momentos. Ordenar el presente y proveer al futuro de unas sólidas perspectivas que nos permitan, en el baloncesto profesional, construir buenos jugadores y jugadoras, provocando al espectador para que disfrute de la oferta que se le hace. No vale la pena perderse en batallas de salón que no conducen a nada.

A los entrenadores nos gusta entrenar y para eso estamos. Acéptenlo como un fundamento innegociable. □

sumario

- 4 Conceptos defensivos para controlar "el tempo" (y II)**
Defensive concepts in order to control 'the tempo' (and II)
por Simone Pianigiani
- 8 Método de trabajo en los entrenamientos con jugadores jóvenes**
por Ettore Messina
- 10 Ejercicios para las transiciones ofensivas y defensivas (I)**
por Paco García
- 13 Filosofía ofensiva para un juego libre: estructura y normas**
por Manuel A. Rodríguez
- 18 Avance legal o ilegal**
por Carlos Cortés
- 22 Propuesta y funcionamiento de una cantera en un club profesional (y II)**
por Josep M^o Raventós
- 25 Actividades AEEB**
- 33 Tendinitis patelar Rodilla de saltador**
por Juan José Pérez
- 40 Aspectos de la fatiga de viaje y su relación con jugadores de baloncesto de élite**
por Eugenio Rodríguez, Julio Calleja, Nicolás Terrados
- 43 Sito Alonso: ¡no conformarse!**
por Mariano Galindo



Simone Pianigiani

Entrenador Montepaschi Siena. Formado en las categorías inferiores de su actual club, desde la temporada 2006/07 está al frente del equipo más potente de la liga italiana, dominador del campeonato en las últimas cinco competiciones. Además de la liga en este periodo ha ganado también tres Copas de Italia, 4 Supercopas y ha conseguido que el club se convierta en uno de los más potentes de Europa, jugando dos Final Four de Euroleague. Es también el seleccionador de Italia y coordinador de todas las selecciones inferiores transalpinas.

Fotos: EUROLEAGUE.NET

Conceptos defensivos para controlar "el tempo" (y II)

Vamos a plantear otras ideas para tratar de forzar al ataque a salirse de su juego habitual.

- Imaginamos un movimiento muy habitual que consiste en que suban (4) y (5) y empezar el juego con un pase a uno de ellos.

Si queremos negar ese pase es muy fácil para el ataque hacer una puerta atrás -todo el equipo está abierto y hay muchos espacios-. En esta situación me gusta negar el pase al poste defendiendo por fuera, no por dentro. El defensor estará muy activo y el otro poste está pendiente de ayudar. Es una situación defensiva anómala que genera muchas dudas al ataque, *diagrama 11*.

- Otra situación en la que podemos ver este concepto es en este frecuente movimiento: el poste bloquea y se abre para invertir el balón y caer dentro. Negamos por el exterior ese pase al eje y cambiamos por completo la perspectiva del ataque, *diagrama 12*.

- El pívot puede hacer una puerta atrás, pero no está habituado -algunos incluso sólo piensan en la inversión-. De esta manera rompemos el ritmo de su ataque.

- Podemos ver el mismo concepto en las situaciones de bloqueo al base para postear con el pívot que se abre e invierte el balón. El pequeño salta al balón y el defensor del poste le niega por encima, empujando al poste a la puerta atrás a la zona, donde vuelve a haber tráfico, *diagramas 13 y 14*.

- No buscamos el contacto físico sino la velocidad en los desplazamientos. Si se abre mucho le dejaría recibir. Si el poste recibe

Defensive concepts

in order to control 'the tempo' (and II)

We are going to put forth other ideas in order to try to stop the offense from playing as it normally does.

- Let's imagine a very common play which consists of the 4 and the 5 moving up-court and beginning the play with a pass to one of them. If we want to deny this pass, it is very easy for the offense to set a backdoor - the entire team is open and there is a lot of space. In this situation, I like to deny the pass to the post by defending on the perimeter. The defender will be very active and the other post is ready to help out. It is an unusual defensive situation which creates lots of doubts on the offense, *diagram 11*.

- Another situation in which we can see this concept is in this common play - the post sets a screen and opens up in order to reverse the ball and drop inside. We deny that pass to the axis on the outside and we totally shift the angle of the attack, *diagram 12*. The center can execute a back-door but this is not the norm - some even only think about the reverse. This way, we break their offensive rhythm.

- We can see the same concept when the guard is screened in order to post with the center who opens up and reverses the ball. The guard leaps for the ball and the post defender denies him from above, pushing the post to the back door to the zone - where there is traffic again, *diagram 13 and 14*. We are not looking for physical contact rather speed in the moves. If you open up too much, you let them get the ball. If the post receives, we quickly recover the position and obstruct the

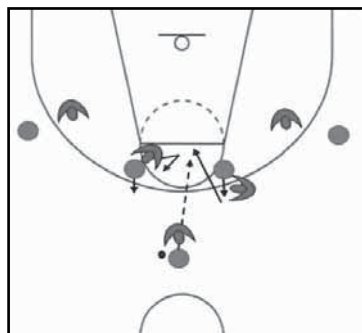


DIAGRAMA 11

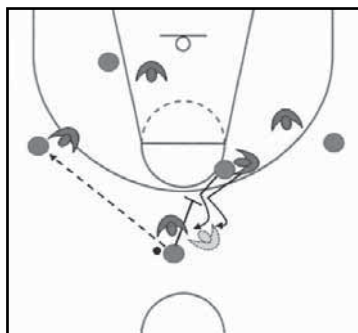


DIAGRAMA 12

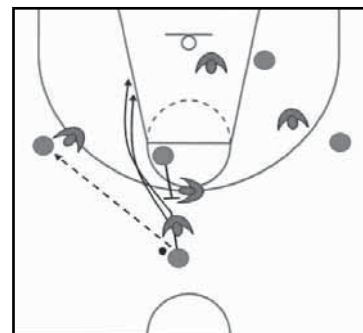


DIAGRAMA 13

recuperamos rápidamente la posición y entorpecemos el pase de inversión. Con esta defensa intentamos sacar a los hombres grandes de su rutina.

- Si así lo queremos, podemos aplicar esta misma filosofía a la defensa de los exteriores en diferentes situaciones:

- *Base* que es superior físicamente e *intenta recibir en el poste bajo*. Intentamos defenderle con gran movilidad de los pies, cambiando constantemente de posición y negando el pase por línea de fondo para provocar un pase poco habitual para el que además tenemos las ayudas del lado débil. Por supuesto el balón debe estar presionado, *diagrama 15*.

- Si conseguimos que durante unos segundos el pasador dude cómo pasar o que acabe poniendo el balón en el suelo para penetrar, habremos tenido éxito.

Utilizamos este recurso en algunas ocasiones. No siempre. No soy partidario de preparar cada partido según el rival. Me gusta más tener una filosofía general con la que los jugadores se sientan cómodos y realizar pequeños ajustes según el contrario.

- *Situación de un bloqueo para el tirador*. En la primera parte del artículo veíamos cuál era nuestra filosofía general en estas situaciones (perseguir, hombro exterior, ayuda del defensor del bloqueador, ayuda del defensor del base, recuperar posición) pero en función del rival podemos adaptar ligeramente nuestra filosofía, *diagrama 16*: el tirador puede no ser muy habilidoso con su mano no dominante (la derecha en el diagrama) o el movimiento puede tener como objetivo meter el balón interior, etc. En estos casos matizamos nuestras reglas para aprovechar al máximo nuestras posibilidades.

Para enseñar a los jugadores este movimiento explosivo necesitamos mucho



reverse pass. With this sort of defense, we try to get the big men out of their routine.

- *If we want to, we can apply this same philosophy to the defense of the perimeter players in different situations:*

- *A guard who is physically superior and tries to receive in the low post. We try to defend him with great footwork - constantly changing position and denying the baseline pass in order to force an unusual pass for which we also have additional help from the weak side. Of course, there must be a press on the ball, diagram 15. If, for a few seconds, we get the passer to hesitate about how to pass or he ends up dribbling the ball to drive to the hoop, then we will have succeeded.*

We resort to this on some occasions; not always. I am not in favor of preparing each game based on our opponent. I prefer having a general philosophy with which the players feel comfortable and I can make minor changes to it based on the opponent.

- *Screening for the shooter. In the first part of this article, we saw what our general philosophy was in these situations (pursue,*

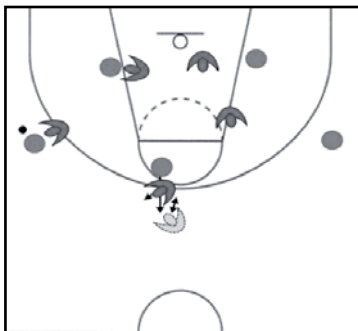


DIAGRAMA 14

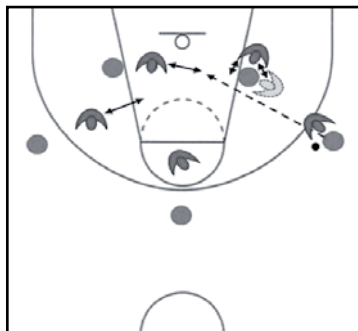


DIAGRAMA 15

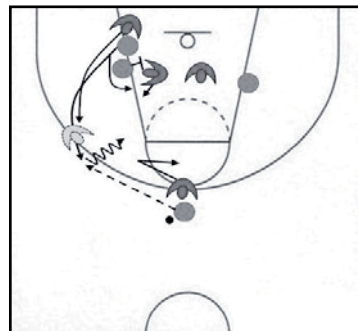


DIAGRAMA 16

trabajo con el preparador físico. Por ejemplo este ejercicio de *reacción defensiva en 1c1* sin balón en el que el atacante y el defensor se cogen las manos (para que este último tenga confianza) y desde una posición defensiva flexionada y con gran actividad de pies, el atacante salga hacia un lado y el defensor reaccione con un buen desplazamiento defensivo hacia ese lado con la pierna exterior (separando antes los pies para luego juntarlos).



Posteriormente realizamos el ejercicio con balón. El entrenador debe controlar que al acabar el desplazamiento el defensor siga estando flexionado y en equilibrio. No

queremos un paso de caída sino interponerme en el camino del atacante, *diagrama 17*.

Trasladamos el ejercicio a la línea de tres puntos –por ejemplo- limitando el número de botes. Sólo hay dos posibilidades: si realizo el desplazamiento rápidamente el atacante no puede cruzar esa línea o, si

llego tarde, hago falta.

También me gustan los ejercicios de 1c1 trabajando la línea de pase con las manos a la espalda para interponer el cuerpo en esa línea y trabajar la visión marginal. □

perimeter player, defensive player helping the screener, position recovery) but, based on the opponent, we can slightly change our philosophy, diagram 16: the shooter may not be too skillful with his non-dominant hand (the right hand in the figure) or the purpose of the movement can be to get the ball inside, etc. In these cases, we clarify our rules in order to take the greatest advantage of our possibilities.

In order to teach the players this explosive movement, we need to work a lot with the physical trainer. For instance, this one-on-one defense reaction without the ball, in which the offensive player and the defensive player shake hands (so the latter will trust him) and, from a bending, defensive position and with lots of foot movement, the offensive player goes to one side and the defender reacts with a good defensive movement towards that side with his outer leg (first separating his feet and, then, putting them together). Then, we do the exercise with the ball. The coach must see to it that, when the move is over, the defender continues to be flexed and balanced. We do not want a fall step rather put ourselves in the way of the offensive player, diagram 17.

For instance, we take the exercise to the three-point line, limiting the number of times we dribble the ball. There are only two possibilities: if the move is made quickly, the offensive player cannot cross that line or, if I get there late, I commit a foul.

I also like one-on-one exercises working the passing line with hands on the back in order to place the body along that line and work on peripheral vision. □

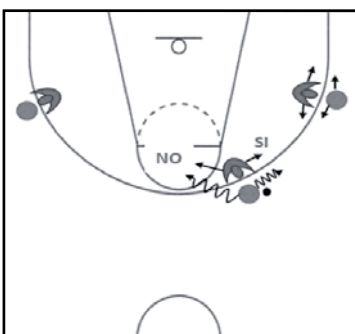


DIAGRAMA 17



liga endesa

SÍGUENOS EN



Patrocinador principal



Patrocinadores oficiales

BEZOYA



orange

Proveedor oficial





[Ettore Messina]

Es uno de los "grandes" del basket continental.

Formado en las categorías inferiores del Reyer Venecia, del Superga Mestre y del Virtus Bologna, conquistó cinco títulos nacionales júnior para convertirse en 1989 en

entrenador jefe del equipo de Bologna con el que conquistó 3 ligas italianas, 4 Copas nacionales, 2 Euroligas y 1 Copa Saporta. En la temporada 2002/03 pasó a dirigir la Benetton de Treviso donde consiguió otra título de liga, 3 Copas, además de llegar a la final de la Euroliga. Desde el 2005/06 dirigió al Cska de Moscú con un palmarés lleno de éxitos: 4 ligas rusas, 2 Copas y 2 Euroligas.

Dirigió al Real Madrid en las temporadas 09/10 y 10/11, en ésta hasta el mes de marzo. En su historial hay que destacar una medalla de plata en el Eurobasket 97 al frente de la Selección Italiana que dirigió durante 4 años (93-97).

Ha conseguido en múltiples ocasiones ser nombrado como mejor entrenador del año en la mayoría de países donde ha entrenado. En la actualidad es asesor técnico de Los Angeles Lakers.

Método de trabajo en los entrenamientos con jugadores jóvenes

En mi opinión, progresamos a través del error. Por ese motivo me pregunto:

¿Cómo nos enfrentamos al error? ¿Soy paciente y tolerante?

Creo que la clave del progreso está en proponer al jugador el "escalón" de dificultad adecuado, ni muy alto ni demasiado bajo,

para que -a la vez- el jugador mantenga el interés y la propuesta suponga un desafío para él.

Creo que estos son los **pilares de la enseñanza** de nuestro deporte:

1) **EQUILIBRIO**: en lo físico y en lo técnico. Es más importante que la velocidad. En una primera etapa debemos buscar el equilibrio sin balón y posteriormente con balón.

2) Este equilibrio hay que ser capaces de conseguirlo bajo **CONTACTO**. Contacto para darnos impulso, para oponerme a una acción del rival, etc. Debemos aprender a utilizar el cuerpo. Frente a una acción siempre debe haber una reacción.

3) **SPACING** y **TIMING**. El "**Spacing**" debe ser entendido como la correcta distancia en el campo entre los jugadores, para que un único defensor no pueda entorpecer las acciones de dos atacantes. Para mí el buen "**Timing**" se consigue cuando somos capaces de



encadenar las acciones. Una acción comienza cuando la anterior está acabando. Las ventajas que conseguimos en el juego se pueden disfrutar gracias a un buen "Timing". El "Spacing" y el "Timing" son dos objetivos claros a trabajar con los jugadores jóvenes. La evaluación correcta de estos dos aspectos nos llevará automáticamente al resto de correcciones.

► **Fundamentos técnicos**

¿Cuál es el fundamento técnico más importante de nuestro deporte?

Para mí el fundamento más importante es el **PASE**, después el **TIRO** y en tercer lugar el **DRIBLING**. El pase es un fundamento que implica otras cuestiones tácticas. ¿Cómo pasar? -técnica- ¿Cuándo pasar? ¿Dónde pasar? ¿Por qué pasar?

El pase. En los últimos años las defensas han evolucionado mucho en cuanto a su nivel de agresividad. Tanto es así que la posición de "**triple amenaza**" ha cambiado; con

presión defensiva no puedo tener el balón arriba amenazando el tiro, sino más bien lo debo tener protegido a un lado del cuerpo.

• En este mismo sentido, cada vez es más arriesgado pasar a una mano. Por ello me gusta trabajar el **pase con "mano y media"**. Es una expresión que utilizo para denominar a ese pase con una mano sobre el que apoyo la otra para ganar en seguridad. También utilizo este tipo de pase para meter el balón en el poste bajo con la mano interior, evitando la defensa.

• Por otro lado, considero muy importante enseñar a los jugadores a mejorar el ángulo de pase con un **pequeño paso** que me de equilibrio.

• **Recepción y pase**. Para entender el concepto imaginad una parada abierta sobre un apoyo. Al realizar el segundo apoyo ya estoy pasando el balón y a la vez tengo que estar viendo si puedo recibir, si puedo pasar, ►

etc. Para afianzar este concepto trabajamos la siguiente rueda de pases y cortes, *diagrama 1*. Paso a un lado y corto a la fila contraria. Sobre el pase hago una parada exterior y sobre el segundo apoyo paso el balón.

• *Fintas de pase*. Me gusta hacer una única finta, no muchas, y en la misma dirección en la que me presionan para conseguir exagerar la posición del defensor. Finto abajo y paso por arriba o finto arriba y paso por abajo. Es importante utilizar el pie de pivote. A la vez, el pasador debe ver al jugador que quiere recibir para *leer la defensa*, mejorar el ángulo de pase, anticipar el tipo de pase, etc. Debemos mirar a la defensa, no al compañero.

Para afianzar estas ideas a menudo trabajamos en los calentamientos este ejercicio de 3c0, *diagrama 2*, en el que el pasador debe encontrar el mejor pase interior al poste que está defendido aleatoriamente por delante, $\frac{3}{4}$, etc.

Entrenamos esta situación en varios grupos pequeños de 3 o 4 jugadores.

Es determinante la *visión marginal*. No miro directamente de donde viene el balón porque entonces perderé el "timing". Miro enfrente, no al balón, tanto en ataque como en defensa. Incluso puedo pasar el balón prácticamente

sin cogerlo. Tocar y pasar. En defensa, para anticiparme al ataque, miro a los ojos del pasador, quien probablemente mirará directamente hacia donde va a pasar el balón.

Si hay contacto físico puedo pasar picado, sobre todo en situaciones estáticas. En el momento del bote debo ir a buscar el balón.

También me gusta jugar situaciones de 5c5 sin bote, con 24 segundos de posesión, etc. El objetivo es conseguir 50 pases. Si anoto conservo el balón. La bandeja anotada vale 5 puntos.

• *Juego sin balón*. Si el defensor me deja espacio no finto, no hago un movimiento previo. Aprovecho ese espacio para jugar más rápido. Si entonces me aprietan hago una puerta atrás.

► Normas en el 1c1

Es necesario intentar recibir donde puedas tirar, no fuera del rango de tiro, porque mi compañero penetra –y mi defensor ayuda– o tras un corte o después de recibir un bloqueo. Debemos jugar sin balón para generar un metro de ventaja en la recepción.

Mirar al aro en cuanto recibo.

Posibilidades:

- 1c1 con bote llegando.
- 1c1 en situaciones de recibir y decidir si tiro o penetro.
- Fintas y tiro o penetración.

• 1c1 en movimiento. Bote lateral para ver la reacción defensiva y atacar el aro.

Para trabajar la elección ofensiva me gusta realizar un ejercicio de 1c1 dinámico en el que el defensor pasa el balón al atacante y elige libremente cómo le defiende: si muy agresivo, si le orienta o no, si le concede el tiro, etc., y el atacante debe leer la defensa y tomar una decisión rápidamente. Jugamos cinco ataques consecutivos, *diagrama 3*.

El objetivo no debe ser en esta fase del aprendizaje conseguir anotar, sino aprender a leer la reacción defensiva.

¿Debemos jugar con los jóvenes movimientos organizados o practicar un juego más libre? Yo creo que tenemos que enseñar a los jóvenes a *jugar inteligente*. A leer y reaccionar.

Doy libertad a los jugadores para romper el movimiento si con ello estoy cumpliendo con la filosofía de juego, con los conceptos planteados, no teniendo en cuenta si consiguen anotar o no.

OBJETIVO: "Formar jugadores que dominen la técnica y tengan capacidad para leer el juego". Jugar con circulaciones de balón para mover a la defensa y crear ventajas –circulación exterior o de dentro a fuera, con o sin bloqueos–, penetrar sabiendo de dónde vienen las ayudas, etc. □

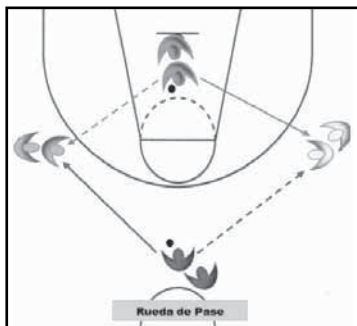


DIAGRAMA 1

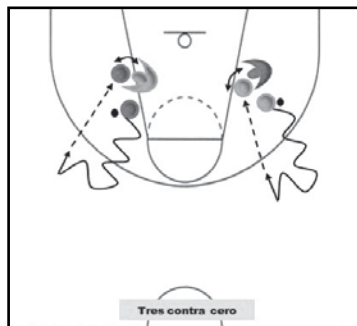


DIAGRAMA 2

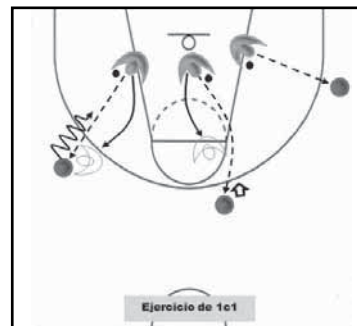


DIAGRAMA 3



Paco García

Entrenador República de Centro África. Con un dilatado historial como entrenador en todas las categorías nacionales, empezó su trayectoria en las categorías de formación del Fórum Valladolid hasta convertirse en ayudante de Mario Pesquera en el equipo ACB. A partir de ahí estuvo en Murcia como ayudante de Coello durante tres temporadas para pasar a dirigir el CB Palencia de Segunda División.

En las siguientes temporadas fue segundo entrenador del Baskonia bajo las ordenes de Herb Brown, Iñaki Iriarte y Manel Comas. A finales de los años Noventa da el salto al cargo de primer entrenador dirigiendo sucesivamente a Burgos y Archeda (EBA), Valladolid y Breogán (LEB). Con este último equipo consigue el ascenso a la ACB donde mantiene al equipo durante cuatro temporadas. Inicia una nueva etapa con el Tenerife durante dos temporadas y sucesivamente entrena al Lleida, Valladolid, nuevamente al Breogán y al Ourense.

Ha sido en varias ocasiones responsable de equipos de selecciones. Con la Nacional "B" ganó el oro en los Juegos del Mediterráneo del 97; bronce con la Selección Universitaria en la Universiada del 99, y otro bronce con la Selección Joven en el Europeo del 2000.

Ejercicios para las transiciones ofensivas y defensivas (I)

Transición en ataque: una de las características más apreciadas de nuestro deporte de la canasta es el juego sin pausa. El baloncesto es esencialmente un juego de acción dinámica y el juego en transición proporciona juego dinámico.

El juego en transición defensa-ataque es un sistema ofensivo organizado para pasar de la defensa al ataque de una manera enlazada y fluida con la máxima rapidez y eficacia.

Son sistemas rápidos en los que participan los cinco jugadores en cancha, que aprovechan el despliegue a la zona de ataque, y permiten actuar con rapidez, en los primeros segundos, antes de que la defensa se organice, con el objetivo de sorprender y obtener ventaja sobre el adversario.

Las decisiones del juego ofensivo vienen determinadas por el número de defensores (ventaja numérica 1c0, 2c1, 3c2, etc.) o por los espacios libres (ventaja por espacios 2c2, 3c3).

El paso defensa-ataque de forma dinámica tiene cinco partes diferenciadas:

Poseción del balón: puesta en juego del mecanismo de ataque desde el rebote o después de canasta.

Organizar quién saca el balón desde el fondo de la cancha y de quién, cómo y dónde recibe el jugador base el balón.

Velocidad en el primer

pase de contraataque. Los jugadores deben ser capaces de conseguir el balón y ponerlo en juego rápidamente.

Contraataque inicial: ocupación de calles. Aperturas diversas con tres jugadores. Llevar el balón por el centro. Traspasar rápidamente la línea de medio campo.

Contraataque final: adaptación al ataque de los jugadores (4) y (5). Normalmente los últimos en llegar al ataque.

Juego organizado con variedad de opciones.

Rebote ofensivo y....
balance defensivo asegurado.

Aunque lo intentes, aunque lo entrenes... Recuerda que no puedes ser bueno en todo.

Sin duda para mí la mejor manera de defender el balance es cargando el rebote ofensivo porque obligas a la defensa a estar absolutamente concentrada en cerrar las segundas opciones.

A partir de ahí, establecer unas normas de correr atrás. Inicialmente base y alero más retrasado deben de ser los encargados de negar la canasta fácil del contrario.

Para ello, deben de hablar y comunicar conceptos claros, "parar balón", "no permitir centro en la penetración", "seguir corriendo tras ser rebasados".

Con la llegada de más jugadores a la defensa establecer normas de cómo recuperar pares porque inicial-

mente se pueden producir desajustes; leer situaciones hasta establecer una lógica en los emparejamientos.

En el baloncesto moderno, es muy difícil ver juego continuo más allá de 7 u 8 secuencias seguidas sin que haya una parada en el juego: fuera del campo, falta que se señala, tiros libres, tiempo muerto.

El jugador que es capaz de dominar esa sucesión de secuencias de máxima intensidad con concentración, aciertos por encima de errores, y control de la fatiga, *domina el juego.*

El *Equipo* que puede llegar a imprimir al partido un ritmo de secuencias altas seguidas con control y dominio físico genera parciales imposibles de devolver en juego de 5c5.

Desde hace tiempo me obsesiona entrenar con situaciones reales de juego, tanto en ubicación espacial (partes del campo), como analizando y entrenando las acciones tal y como se presentan en un partido.

Superioridades, inferioridades, igualdad, contraataque, balance defensivo. **JUEGO REAL**, en definitiva.

Ser capaces de llegar a entrenar por encima del umbral de competición, al menos en cuanto a exigencia física, técnica y táctica corresponde.

Hay que asumir que alcanzar el grado de emotividad emocional que da la competición real



➤ (partido), no nos engañemos, es imposible.

No pretendamos correr antes que saber andar.

Convertir el juego en un corre calles sería un error, difícil de corregir después.

Sin un trabajo diario de fundamentos individuales de defensa y ataque, enseñar colocación y uso del cuerpo y una base física adecuada, es imposible aprender a leer el juego.

Para ello debemos *habitu*ar al jugador:

✓ que tras atacar, hay que correr a defender. No hay celebraciones por el acierto, ni lamentos por el fallo.

✓ que ese balance debe de ser en verticalidad, viendo el balón, valorando los riesgos en defensa.

Del mismo modo, y esto siempre es más fácil, trabajar sobre:

✓ que tras defender, hay que correr para atacar, sacar rápido de fondo en caso de encajar canasta y buscando un pase rápido de salida para el ataque.

✓ correr sí, pero con orden y lógica.

✓ atacar no permitiendo que la defensa se forme.

Ésta es una colección de ejercicios, desde la introducción a los hábitos de correr adelante y atrás, a atacar y defender en superioridades e inferioridades y jugar con todas las variables que nos encontramos en el juego.

Lo mejor de leer un ejercicio es adaptarlo a las necesidades de tu equipo.

Todos los ejercicios son buenos o malos en función de que los jugadores entiendan la finalidad y la intensidad que queremos conseguir con ellos.

► Introducción al balance defensivo

La idea es habituar al jugador a correr de espaldas, viendo siempre balón y buscar atacante para defender, *diagramas 1 y 2*.

El atacante no debe de salir hasta que el balón no esté en manos del jugador que rebotea.

Colocamos tres grupos:
* Jugador que tira, hace balance; tras su defensa se coloca en grupo que saldrá a atacar.

* Jugador que sale para atacar, recoge el balón tras la acción de contraataque y se va al grupo de rebotes.

* Jugador que recoge el rebote y da el pase largo al atacante, se coloca en grupo de tiro que luego defenderá.

Podemos complicar el ejercicio con multitud de variables. Por ejemplo, meter una estación más que sea receptor de primer pase y de él, el pase de contraataque.

► Ejercicio de 1c1 y reacción

Buscamos entrenar situaciones de juego donde

hay que reaccionar en carrera, en ataque y en defensa, en función de lo que haga el ataque y de cómo se defienda.

Colocamos dos grupos, el primero con balón que tras botar hará un tiro, se abrirá para recibir el balón y, tras sortear un obstáculo, lo pasará ya superada la línea de medio campo, *diagramas 3 y 4*.

El segundo grupo, buscara el rebote, dará el primer pase, (si es canasta, desde línea de fondo), y saldrá corriendo para recibir pasada la línea de medio campo y atacar en carrera al defensor que le espera. (Se puede limitar los botes máximos de ataque para obligar a reacciones rápidas).

Hemos colocado un defensor inicial, que una vez iniciado el ejercicio debe de reaccionar rápidamente, pues será el atacante que tras terminar su 1c1 debe de buscar al siguiente jugador que llega en carrera para defenderlo.

La rotación pasa porque el jugador que ataca,

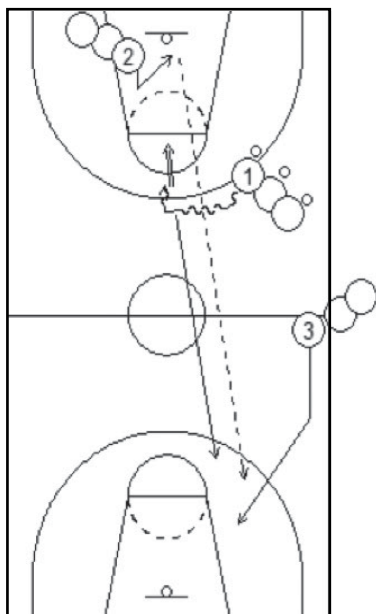


DIAGRAMA 1

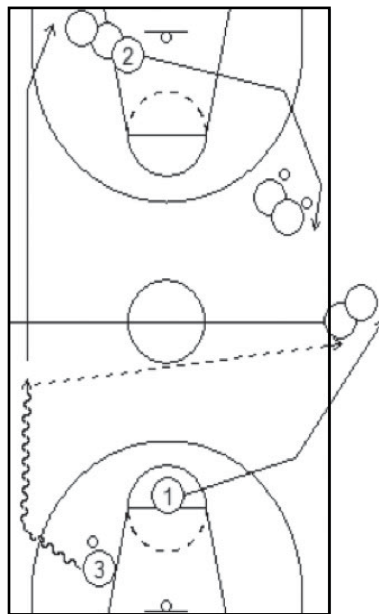


DIAGRAMA 2

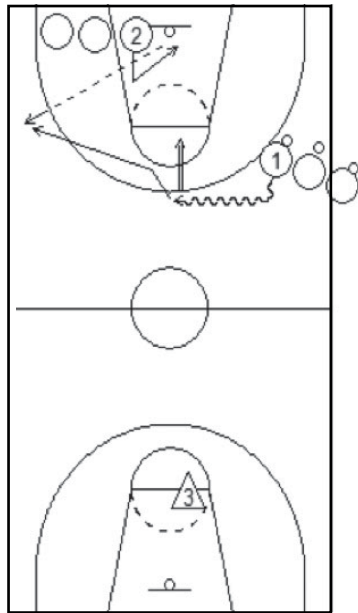


DIAGRAMA 3

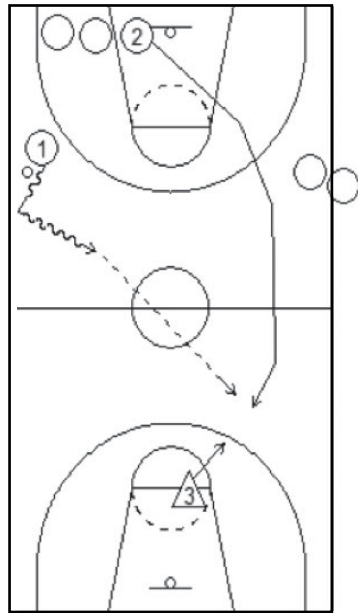


DIAGRAMA 4

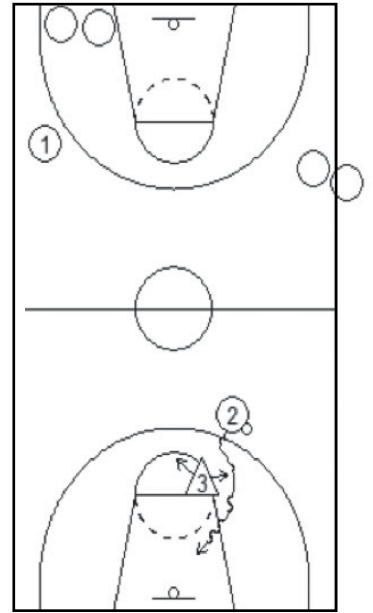


DIAGRAMA 5

diagramas 5 y 6, se quede defendiendo al siguiente.

El defensor, al terminar su 1c1, recoge el balón y se va al grupo primero que tirara a canasta después.

El que tiró y dio el pase de salida de contraataque se coloca en el grupo del rebote.

► Balance defensivo con 1c1 final

Colocamos los jugadores,

uno en cada prolongación de la línea de T.L. y otro en círculo central, *diagrama 7.*

El resto en una esquina de la línea de fondo para salir por parejas.

En cada pareja, el jugador con balón bota hasta la canasta contraria y tras meter la bandeja debe correr hasta llegar a defender en 1c1 al último jugador, con normas claras de no permitir ataque por el centro,

intentando arrinconarlo.

El otro par, se desliza en pasos defensivos hasta medio campo y en sprint hasta recoger el rebote que lo pasara al jugador abierto.

Donde pasa va, *diagrama 8,* así hasta completar la rotación y llegar a ser jugador atacante en 1c1.

En el siguiente turno, quien salió de atacante saldrá de defensor. □

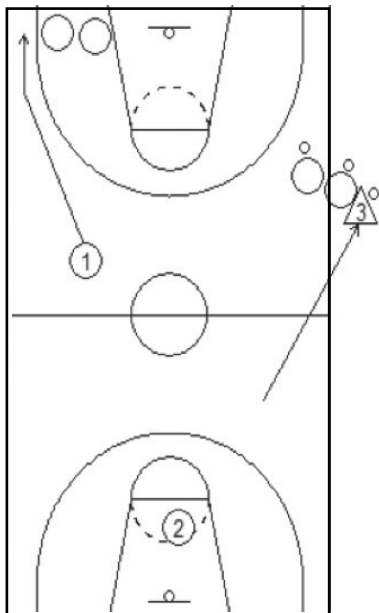


DIAGRAMA 6

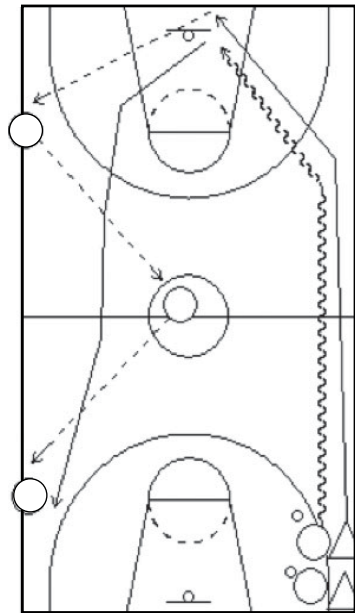


DIAGRAMA 7

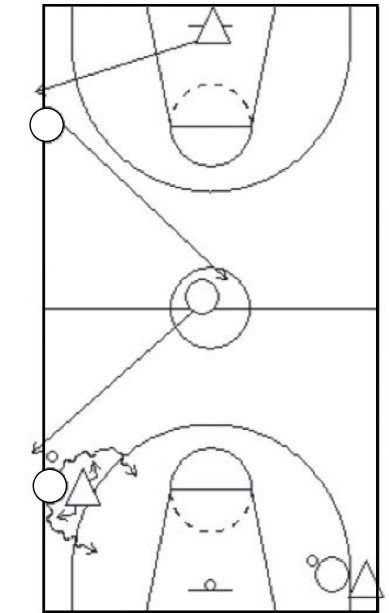


DIAGRAMA 8

Filosofía ofensiva para un juego libre: estructura y normas



Manuel A. Rodríguez

Entrenador Superior. Seleccionador cadete femenino de Castilla y León y actual entrenador de la Universidad de Salamanca de 1ª División Femenina. Se formó como entrenador en la cantera del C.B. Halcón Viajes (actual C.B. Avenida) pasando por las categorías infantil, cadete y junior. Entrenador ayudante del equipo Perfumerías Avenida de Liga Femenina las temporadas 06/07 y 08/09. También ha participado como entrenador de la Academia de Iniciación dentro del programa de Detección de talentos de la FEB con la selección U12 femenina. Director y profesor de cursos de entrenadores de la escuela Castellano Leonesa y Delegado Técnico de la Delegación Salmantina de baloncesto.

Dadas las características de la selección en esta generación, nuestra filosofía ofensiva se basa en un estilo de juego que permita el 1c1 con facilidad desde el exterior, facilitando en todo momento que sea la propia jugadora la que tome alguna de las decisiones que se producen. A su vez propiciamos que se mantenga a la mayor parte de las jugadoras en situación exterior dado que carecemos de pivots con superioridad física que puedan desequilibrar con 1c1 interiores.

Utilizamos un estilo de juego con 4 jugadoras abiertas manteniendo una única referencia interior para facilitar el 1c1 y que no le lleguen ayudas del exterior.



Este juego ofensivo por conceptos es nuestra arma ofensiva básica para ataques estáticos, y fue asimilado con facilidad por las jugadoras, ya que no contiene conceptos complicados e incluye

soluciones para casi cualquier situación defensiva que se nos presente.

Nuestra filosofía de juego tenía cuatro partes muy diferenciadas:

- 1) *Defensa*
- 2) *Contraataque*
- 3) *Transición*
- 4) *Juego Libre*

■ Defensa

Nuestro ataque comienza siempre desde nuestra defensa; no buscamos una defensa de “contención” si no ser capaces de llevar la iniciativa del juego desde una defensa muy agresiva a la jugadora de balón y muy activas en la línea de pase.

Buscamos siempre un ritmo muy alto de juego, ya que jugando a un ritmo lento nuestra selección no se encuentra cómoda en la pista y tiene problemas para defender a selecciones mucho más físicas.

Intentamos que el rival cometa errores y que estos nos permitan recuperar el balón, ya sea tras un rebote defensivo o tras un robo del

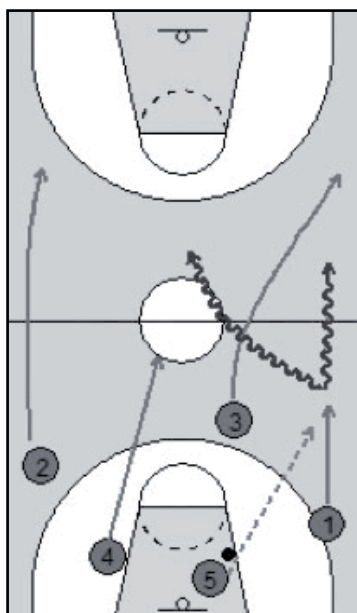


DIAGRAMA 1

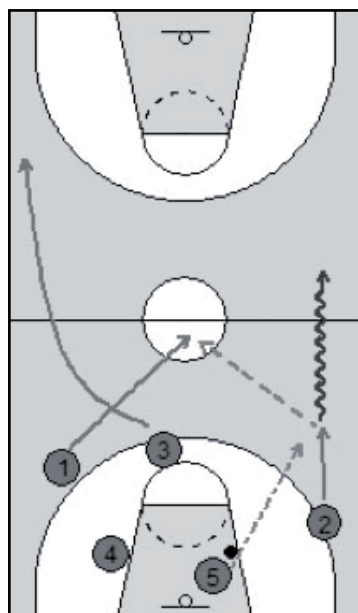


DIAGRAMA 2

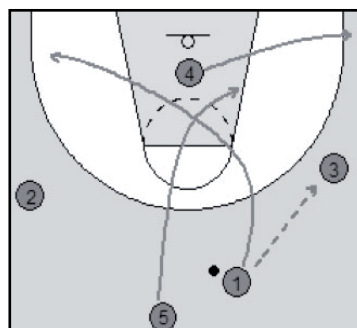


DIAGRAMA 3

balón; a partir de recuperar el balón, no renunciar nunca a correr.

■ **Contraataque**

Una vez que recuperamos el balón, la idea principal es intentar anotar lo antes posible, sin darle tiempo al equipo contrario a que ajuste su defensa. En nuestro contraataque básico tenemos unas normas para cada jugadora en función de cómo se construye el mismo contraataque, y son tres las calles que utilizamos para las cinco jugadoras.

Dos calles laterales para las jugadoras exteriores y una central para las interiores. La base es la única jugadora que puede utilizar cualquiera de las tres calles.

Siempre buscamos el primer pase a la banda más cercana de donde recuperamos el balón, y siempre hacia adelante en carrera, *diagrama 1*, intentando ganarle la espalda a la defensora; está prohibido recibir paradas o buscar un pase hacia atrás.

Si la jugadora que recibe el primer pase es la base, ésta decidirá si sigue por la calle lateral o si por el contrario ocupa el medio con bote.

Si la que recibe es alguna de nuestras otras dos jugadoras exteriores, como norma sube con bote por la

banda, o busca el pase al base que ocuparía la calle central, *diagrama 2*. La calle central sólo puede ser ocupada por nuestras dos jugadoras interiores y por nuestra base.

Es de suma importancia no parar y tener que organizarnos para poder atacar, por lo que si no somos capaces de anotar en contraataque, nuestra "transición" nos permite llegar colocadas para poder enlazar con nuestro juego libre.

■ **Transición**

Es nuestra manera de seguir atacando después de que la primera opción ofensiva (contraataque básico) no se haya culminado. Queremos llegar jugando con un primer tráiler que gana el centro de la zona y que se decanta al lado del balón en poste bajo (si es el pivót), y hasta la esquina si es el ala-pívot.

A partir de aquí la jugadora exterior que viene por la calle central o lateral (casi siempre el base), tras pasar, ocupa la esquina contraria al balón y jugamos por conceptos con normas (nuestro *juego libre*), respetando siempre los espacios, trabajando siempre fintas para recibir en movimiento, acompañando las

penetraciones, aclarando 1c1, ocupando esquinas, etc, ...

Las opciones de nuestra transición son:

1a) Posición inicial tras llegada en contraataque.

(1er tráiler ala-pívot)

La base, tras pasar, corta a la esquina contraria, *diagrama 3*. Si no hay pase interior y ventaja ofensiva, el primer tráiler -el ala pívot- se abre a la esquina de balón, facilitando todo el espacio al 2º tráiler que ocupa el poste bajo del lado fuerte.

1b) Posición inicial tras llegada en contraataque.

(1er tráiler pivót)

La base, tras pasar, corta a la esquina contraria. Si el primer tráiler es el pivót, ocupa el poste bajo del lado fuerte, *diagrama 4*, mientras el alero del lado contrario al balón corta por la línea de fondo hacia la esquina del lado fuerte, dejando libre su espacio para al ala-pívot que llega de 2º tráiler.

La llegada del ala-pívot de 2ª tráiler es en carrera para bloquear a la jugadora que está en la esquina (la mayoría de las veces nuestro base) para facilitar la inversión del balón.

2a) Opción pick&roll en llegada.

Con balón en el alero y el ala-pívot en la esquina (cuatro abiertas) jugamos un pick&roll hacia el centro con

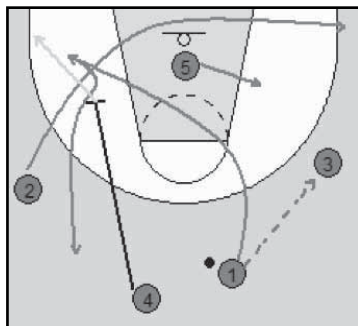


DIAGRAMA 4

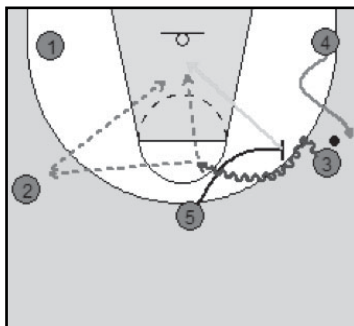


DIAGRAMA 5

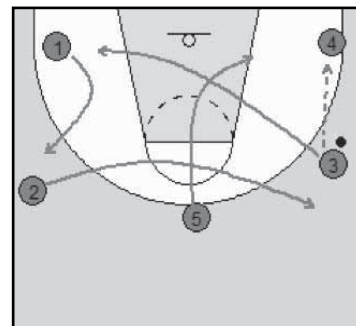


DIAGRAMA 6



el 2º tráiler según llega en carrera, *diagrama 5*, y a partir de esa situación seguimos jugando "libre" con cuatro exteriores y una interior.

3a) Opción pase a la esquina lado fuerte.

Con balón en el alero, y el ala pivót abierto a la esquina del balón (cinco jugadoras abiertas), facilitamos el 1c1 de cualquier jugadora, *diagrama 6*. Si no se saca ninguna ventaja ofensiva, pase a la esquina con cortes de la pasadora exterior y reemplazo de todas las jugadoras exteriores, más corte de la jugadora interior hacia el poste bajo del lado fuerte.

Si nuestra transición no nos permite anotar, ya estamos colocadas para seguir atacando con nuestro juego "libre".

■ Juego libre

Las diez principales normas son:

1) Siempre recibimos en movimiento, *nunca* en estático.

a) Respetar las posiciones (4 posiciones exteriores, 3 posiciones interiores), dejar al menos 3 metros entre una posición y otra, *diagrama 7*.

b) Prohibido ocupar la posición central más de 3 segundos tanto con balón como sin él.

c) Mantener las posiciones de las esquinas ocupadas siempre que sea posible.

d) Crear triángulo ofensivo en lado fuerte. (3c3)

e) Crear 2c2 en lado débil.

f) Pick&roll siempre cuando nos quedan menos de 8 segundos de posesión y no hemos encontrado una solución ofensiva.

El pick&roll será a cualquiera de los exteriores efectuado por nuestra jugadora en posiciones interiores.

g) Jugadora que pasa siempre se mueve, intercambia (en ángulos), corta o bloquea.

h) Siempre se ataca el lado contrario de donde se haya

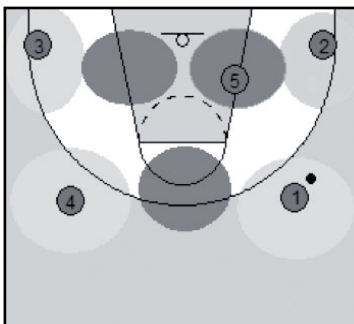


DIAGRAMA 7

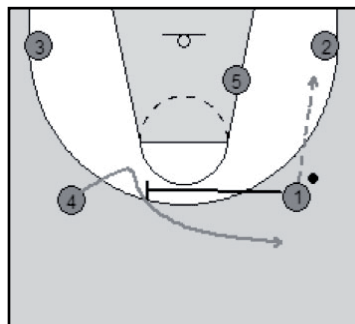


DIAGRAMA 8

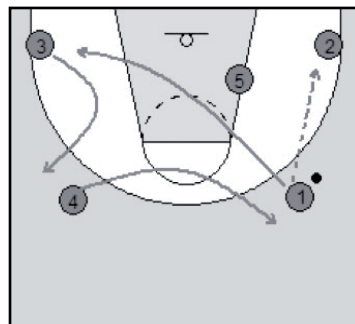


DIAGRAMA 9

recibido el balón, ya sea con un pase o con 1c1.

k) Jugadora con balón no puede tener el balón en las manos más de 3 segundos sin generar algo (pase, tiro, 1c1...)

2) Intercambio entre exteriores tras pase a otro exterior con bloqueo indirecto, *diagrama 8*. Ver todas las opciones de continuación en todos los bloqueos indirectos. No perder de vista nunca el balón y sacar la mano donde quiero el pase.

3) Intercambio entre exteriores tras pase a otro exterior con corte y reemplazo, *diagrama 9*. Todos los reemplazos en ángulos siempre buscando la posibilidad de la "puerta atrás". No perder de vista nunca el balón y sacar la mano donde quiero el pase.

4) Tras el pase interior

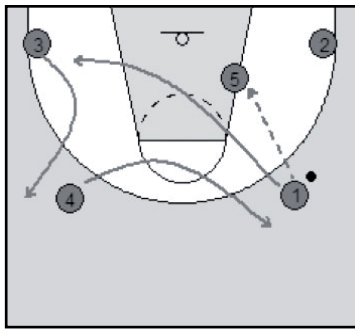


DIAGRAMA 10

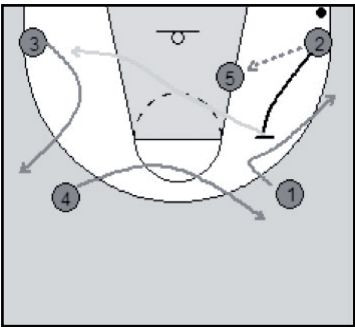


DIAGRAMA 11

desde el alero corte a la esquina contraria en línea recta lo más rápido posible y reemplazo de posiciones para generar un aclarado del interior, *diagrama 10*. La única que no reemplaza es la jugadora de la esquina del mismo lado que la jugadora interior; si su defensora ayuda al 1c1 desde el interior gana la espalda de la defensora para castigar la ayuda con un posible tiro.

5) Tras pase interior desde la esquina, intercambio de posiciones de todos los exteriores para dejar el aclarado del interior, *diagrama 11*, así intentamos que la defensa no se ajuste y no pueda hacer ayudas a nuestro interior. Los intercambios son con bloqueos indirectos ciego "split". Las interiores están

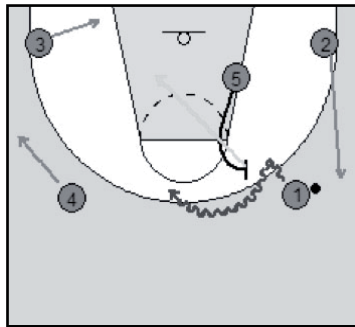


DIAGRAMA 12

atentas a la continuación de los bloqueos para buscar esa ventaja.

6) Tras el pase desde el interior a cualquiera de las exteriores jugamos pick&roll hacia el centro generando buenos espacios y trabajando sin balón para castigar posibles ayudas (ganar espalda de la defensora), *diagrama 12*. Recordar la regla de dejar al menos 3 metros entre posiciones, y alejarse del balón si viene hacia mí.

7) Tras el pase desde el interior a cualquiera de las exteriores también podemos jugar pick&roll hacia la línea de fondo generando y aclarando espacios y trabajando sin balón para castigar posibles ayudas (ganar espalda de la defensora), reemplazando las posiciones las jugadoras

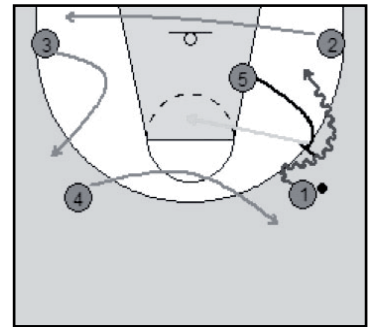


DIAGRAMA 13





exteriores, *diagrama 13*. No quedarse estáticas y moverse según se mueva el balón.

8) Cuando se produce un pase desde el exterior y hay un cambio de lado del balón (inversión), el jugador interior sube hacia el poste alto mientras se produce un intercambio de jugadoras entre exteriores mediante cortes, *diagrama 14*. El cambio de lado del balón será siempre iniciando un 1c1 con bote hacia el centro para atacar a nuestra defensora.

9) Tras el pase al jugador interior en el poste alto, hay bloqueos indirectos (zipper entre jugadoras exteriores), y

bloqueo ciego entre jugadora interior y exterior, *diagrama 15*. Si aquí no hay ningún tipo de ventaja ofensiva en los bloqueos indirectos aún tenemos el 1c1 del jugador interior desde el poste alto, teniendo en cuenta que todas nuestras jugadoras interiores son capaces de jugar de cara.

10) Tras el pase del jugador interior en el poste alto invirtiendo el balón de lado, se produce un bloqueo ciego diagonal (shuffle), para intentar recibir en el corte del jugador que está en el exterior, *diagrama 16*.

Tras el bloqueo, el jugador interior continua hacia

canasta, leyendo las posibles opciones, con y sin balón, del jugador que recibe el bloqueo. Si no se recibe el pase, hay intercambio de posiciones y seguimos jugando con las mismas normas.

Ésta fue la base de nuestro juego ofensivo en el Campeonato de España: conceptos muy claros y sencillos, donde prima la libertad de la jugadora para tomar la decisión que ella viera oportuna en cada situación del partido, teniendo siempre varias opciones para poder elegir y no frenar su creatividad. □

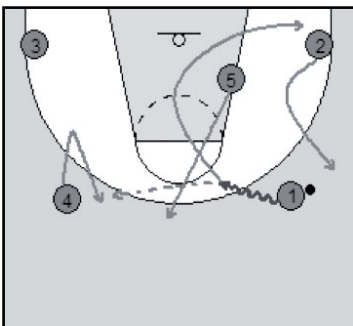


DIAGRAMA 14

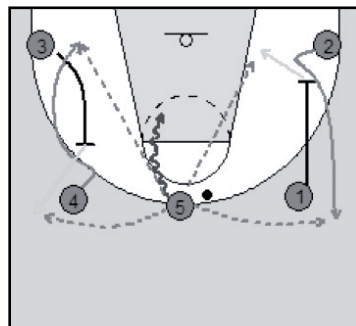


DIAGRAMA 15

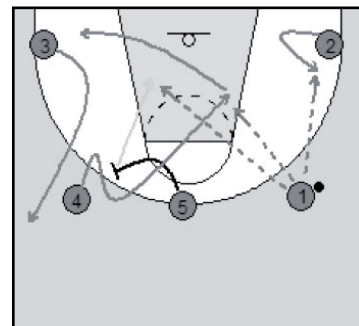


DIAGRAMA 16



Carlos Cortés

Arbitro FIBA. Árbitro ACB. Entrenador equipo infantil femenino Maristas Coruña. Entrenador de segundo nivel.

Avance legal o ilegal

Siempre ha sido fuente de discusión y polémica, y es una de las reglas que más tiempo lleva en vigor en el Reglamento FIBA. Se han actualizado, suprimido e incluido nuevos artículos en las Reglas de Juego, pero desde que comenzó mi interés por este deporte, el concepto básico del **avance ilegal** siempre ha sido el mismo aunque con pequeñas matizaciones.

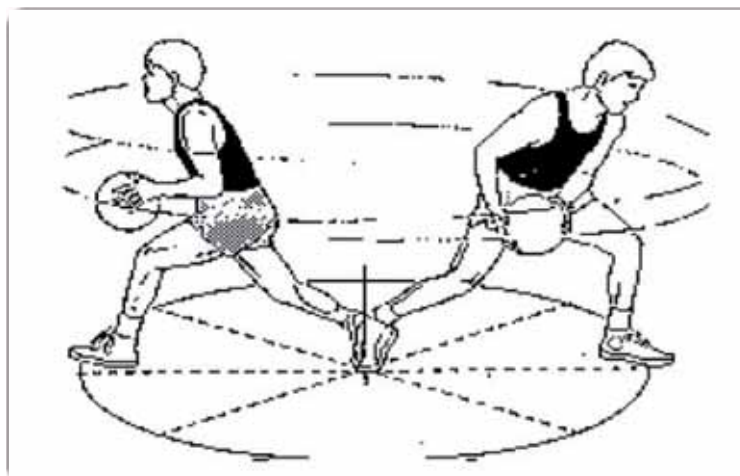
Hace 10 años surgía la

criterio arbitral y el movimiento técnico que realizan los jugadores.

Es básico para los árbitros conocer los fundamentos del juego, del mismo modo que los entrenadores deben conocer la regla. La conjunción de estas dos cosas y su aplicación puede ser lo más complicado, pero vamos a intentar mezclar estos dos aspectos para desarrollar qué movimientos puede realizar un jugador en la pista y cuáles no.

la pista, pero debemos matizar un poco el significado e incluir dos términos que nos harán entender mejor esta regla, como son la parada en uno o dos tiempos y los apoyos. De esta forma un jugador podrá efectuar los siguientes movimientos para realizar una parada, *cuadro 2*.

Una vez que ya sabemos como se define pie de pivote y la forma de la que pueden parar los jugadores, nos queda ahora definir lo que



▲ Figura 1

Y definimos un pivote como el movimiento que puede realizar un jugador dentro del terreno de juego con el control del balón (que lo agarre o sostenga sobre una/dos manos) dando uno o más pasos con el mismo pie, mientras el otro, llamado PIE DE PIVOTE, permanece en el mismo punto de contacto con el suelo.

polémica por los pasos en reverso, más tarde volvieron a ser fuente de discusión por la final de los Juegos Olímpicos donde el equipo nacional español se enfrentó a USA en Pekín 2008, y últimamente porque según se comenta “*el trapiés*” es ilegal, cosa que quiero dejar bien claro desde ahora y desmitificar, ya que el trapiés es totalmente legal, eso sí, siempre que se realice de forma correcta.

Con este artículo es mi intención intentar explicar de forma conjunta lo que el reglamento nos indica en cuanto a este fundamento, el

Para entender esta norma en su globalidad tenemos que mezclar tres términos principalmente, como son: pivote, *Figura 1*, paradas y arrancadas. A partir de aquí iremos definiendo cada uno de ellos para una mejor comprensión.

En el *cuadro 1* resumimos las diferentes formas que el jugador puede definir el pie de pivote y las restricciones que el reglamento le presenta en función del movimiento técnico que quiera realizar.

Por costumbre solemos hablar del número de pasos que un jugador puede dar en

quieran hacer con el balón: pasar, tirar o comenzar un dribbling.

Resumimos gráficamente, *cuadro 3*, de qué forma se pueden hacer estos movimientos, pero debemos tener claro que una vez que definimos el pie de pivote, si queremos comenzar un regate no podremos levantar este pie antes de que el balón salga de la mano, mientras que si queremos hacer un pase o realizar un lanzamiento podremos levantar el pie de pivote pero no podemos regresar al suelo con el balón en las manos. ►►

➡ Ahora pasamos a analizar alguno de los ejemplos que podemos ver cada día en las pistas de juego y de difícil comprensión para los aficionados, e incluso para los propios jugadores y entrenadores.

con el otro pie; de esta manera realizamos solo dos apoyos y de forma legal (ver las imágenes adjuntas en *Imagen 1*).

Otra jugada frecuente es cuando los jugadores están jugando de espaldas a

canasta fuera de la zona, normalmente en poste medio, y realizan el movimiento de penetración al aro por el medio de la zona paralelos al tablero.

Muchas veces el jugador deja de driblar teniendo un

El jugador recibe con el balón con los dos pies en el suelo. En el momento que levante uno, el otro se convierte en pie de pivote.

Si un jugador recibe el balón en movimiento y tiene un pie en contacto con el suelo, éste será su pie de pivote.

Si el jugador recibe el balón en el aire, el pie de pivote será el primer pie en contactar con el suelo.

Si el jugador recibe el balón en el aire y cae con los dos pies al mismo tiempo, en el momento que levante un pie el otro se convertirá en pie de pivote.

Si el jugador recibe el balón en el aire y cae sobre un pie, este jugador podrá impulsarse y caer de nuevo con los dos pies, pero ya no podrá pivotar.

▲ Cuadro 1

En primer lugar es la jugada de "traspies". Nos imaginamos una situación de penetración a canasta cuando el jugador coge el balón: si tiene un pie en contacto con el suelo éste es su pie de pivote, si salta y vuelve a caer con el mismo pie (parada en pata coja) hemos visto que es legal, pero un tercer apoyo el reglamento no lo permite.

Si queremos realizar un traspies lo que debemos hacer es, cuando vamos driblando, controlar el balón con los dos pies en el aire para de esta forma definir el pie de pivote al caer, saltar sobre un pie y realizar el último apoyo

1er tiempo	2º tiempo

En el primer tiempo realiza un apoyo con un pie y en el segundo tiempo se apoya en otro pie. Puede levantar pie de pivote para tirar o pasar, pero no para comenzar regate.

En el primer tiempo realiza un apoyo con un pie y en el segundo tiempo apoya el mismo pie (movimiento "pata coja"). No podrá pivotar. Podrá saltar sobre ese pie para tirar o pasar.


En el primer tiempo realiza apoyo de un pie, salta y en el segundo tiempo apoya los dos pies al mismo tiempo. No puede pivotar, puede saltar para tirar o pasar.

En el primer tiempo realiza apoyo de los dos pies y en el segundo tiempo realiza el apoyo de uno de los pies. No podrá pivotar, puede saltar sobre ese pie para tirar o pasar.

Si en el primer tiempo apoya los dos pies, salta y vuelve a caer con los dos pies a la vez se trata de una VIOLACIÓN DE PASOS.


▲ Cuadro 2

REGATE



Para efectuar un REGATE el balón debe salir de su mano antes de mover el pie de pivote.

TIRAR O PASAR



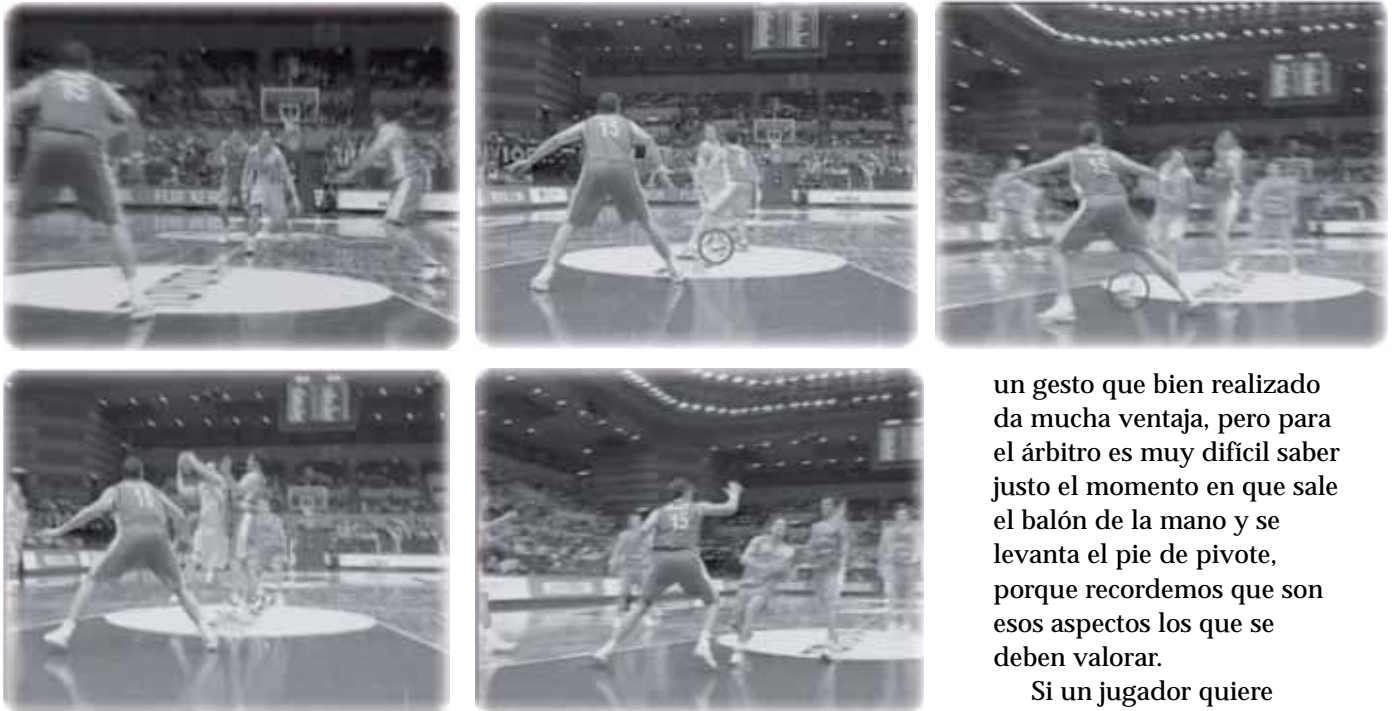
Para efectuar un PASE o un TIRO puede levantar el pie de pivote, pero no podrá apoyarlo de nuevo en el suelo teniendo todavía el balón en las manos.

▲ Cuadro 3

importante la preparación técnica del árbitro y la lectura del juego.

En primer lugar los árbitros debemos tener un conocimiento profundo de las reglas y sus interpretaciones, y además de conocer el juego es importante entrenar la visión ocular para poder apreciar los detalles de estos gestos, que cada vez se hacen más rápidos y por tanto con mayor dificultad para valorar.

A nivel arbitral tenemos muchos problemas para poder valorar correctamente las salidas directas, porque es



▲ Imagen 1

pie en el suelo, que pasa a ser su pie de pivote, apoya el otro pie y posteriormente realiza un tercer apoyo antes de tirar a canasta. Como podéis observar es muy importante el momento de finalización del regate ya que es cuando se define el pie de pivote, *Imagen 2*.

Repasados los conceptos técnicos de esta regla vamos a hablar ahora de arbitraje. En el propio reglamento

encontramos un aspecto de total subjetividad a la hora de evaluar estos movimientos.

Los árbitros tenemos la responsabilidad de valorar la ventaja/desventaja antes de sancionar. Aunque esto pueda dificultar nuestra labor es algo necesario para adecuar la aplicación de las reglas al baloncesto moderno, rápido y ágil con el que tanto disfrutamos y por eso es tan

un gesto que bien realizado da mucha ventaja, pero para el árbitro es muy difícil saber justo el momento en que sale el balón de la mano y se levanta el pie de pivote, porque recordemos que son esos aspectos los que se deben valorar.

Si un jugador quiere comenzar un regate debe salir el balón de su mano antes de mover el pie de pivote. Cada vez se puede ver menos este tipo de salidas en las canchas de baloncesto porque los árbitros solíamos sancionarla con violación de pasos.

El árbitro debe posicionarse correctamente en la pista para poder ver la acción y analizar los movimientos del jugador con balón de la siguiente forma: definir pie



▲ Imagen 2

de pivote – parada –
arrancada.

Dentro de este esquema aplicamos las reglas para estos tres aspectos pero analizando si son legales o no; si se trata de un movimiento ilegal debemos hacer una lectura del juego y aplicar el concepto ventaja/desventaja y posteriormente ejecutar el resultado de nuestro análisis, es decir: pitar o no pitar. Siempre

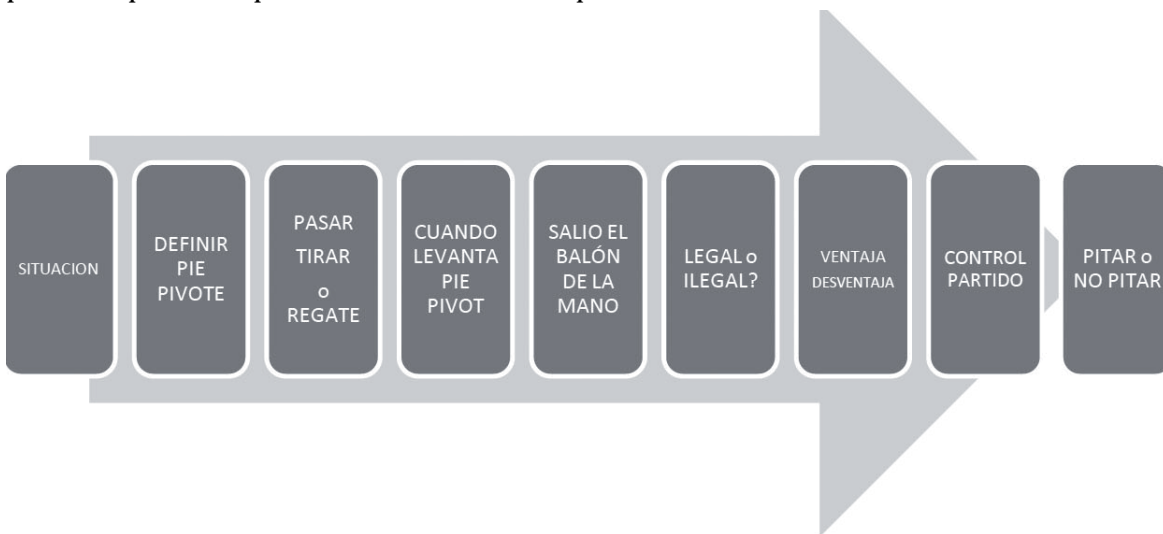
su defensor más cercano se encuentre a 6 metros; de no sancionar una jugada tan clara podrían llevar a perder el control del partido.

Desde mi punto de vista los árbitros debemos sancionar las acciones ilegales que dejen en desventaja al defensor o las que son claras y evidentes.

Lo que acabo de resumir en el párrafo anterior el árbitro lo debe procesar en

conseguir asimilando los movimientos de jugadores y haciendo una buena lectura del juego.

En el caso de que tengamos alguna duda en nuestro análisis de la jugada, no sabemos cuál es el pie de pivote, si el balón ha salido de la mano o no del jugador antes de levantar el pie de pivote en un regate, etc., en estos casos el árbitro no debe sancionar.



aplicando el sentido común, consistencia con la idea de no perder el control del partido, como el mismo reglamento nos indica.

No quiere decir que todos los movimientos ilegales que no dejen en desventaja al defensor no van a ser sancionados. Por ejemplo, si un jugador recibe el balón en la pista y da cuatro pasos con el balón sin botar el árbitro va a sancionar con pasos aunque

cuestión de décimas de segundo, y de ahí el enorme riesgo que tenemos de equivocarnos en nuestra toma de decisiones.

Además de tener una buena base en reglas de juego, de tener una buena posición en la pista para poder observar la situación correctamente, debemos entrenar nuestra mente para intentar reducir el tiempo de procesado y esto lo podemos

No debemos fijarnos si el movimiento es extraño o si se obtiene mucha ventaja, debemos estructurar nuestro proceso mental y si es legal o tenemos alguna duda, es mejor no pitar nada. Esta es la mejor forma de trabajar en beneficio del baloncesto ya que sancionar infracciones que no ocurrieron es algo que nadie entiende y que restan credibilidad a nuestro arbitraje. □



Josep Mª Raventós

Entrenador Superior. Formado en las categorías inferiores del Joventut de Badalona, ha sido primer entrenador en LEB Oro (Leida) y LEB Plata (Prat), además de Seleccionador Nacional en U15, U16 y U18.

Propuesta y funcionamiento de una cantera en un club profesional (y II)

Área deportiva

- **Coordinador de Cantera**
- **Funciones :**
 - Persona encargada de coordinar el baloncesto de cantera.
 - Coordinador de entrenadores, preparadores físicos y delegados.
 - Gran capacidad de organización.
 - Interactuación total con el jefe de cantera.

- **Perfil profesional:**

Licenciado en INEF (INEFC en Cataluña) con la especialidad de baloncesto.

Entrenador Superior por la Federación Española de Baloncesto.

Persona acostumbrada a tomar decisiones y a solucionar conflictos.

Estructura Técnica

Se engloban las figuras de primeros entrenadores, ayudantes y delegados.

- **Primer entrenador**

- **Funciones:**

—Responsable de la dirección del equipo.
—Encargado de la realización de scouting de jugadores nacionales e internacionales de su categoría.

- **Perfil profesional :**

Entrenador Superior por la Federación Española de Baloncesto

- **Entrenadores ayudantes**

- **Funciones:**

—Responsable de las tareas de segundo entrenador.

—Encargado de la preparación física del equipo.

- **Perfil profesional:**



Entrenador Superior por la Federación Española de Baloncesto.

Licenciado en INEF con la especialidad de baloncesto.

- **Delegados**

- **Funciones :**

—Responsable de las funciones de delegado del equipo.

—Encargado de mantener una relación directa con el médico y fisioterapeuta del club para conocer la evolución de las lesiones y/o afecciones de los jugadores del equipo.

- **Perfil profesional:**

Cualquier persona dinámica y eficiente con conocimiento de la gestión y dinámica de grupo.

■ **Funcionamiento a nivel deportivo**

Vamos a suponer que el club cuenta con un total de 10 equipos.

Junior A	Junior B
Cadete A	Cadete B
Infantil A	Infantil B
(edad pre-Inf)	
Mini A	Mini B
Pre-mini A	Pre-mini b

Se iniciarían federativamente dos líneas de club, es decir, todos los

CATEGORÍAS	Días de entrenamiento (por semana)	
	BALONCESTO	PREPARACIÓN FÍSICA
Juniors	5	4
Cadetes	5	4
Infantiles	4	3
Minis	3	2
Pre-Minis	3	1

CATEGORÍAS	Horas de entrenamiento (por sesión)	
	BALONCESTO	PREPARACIÓN FÍSICA
Juniors	1'30	1'30
Cadetes	1'30	1'00
Infantiles	1'30	1'00
Minis	1'30	1'00
Pre-Minis	1'30	1'00



Total de horas de entrenamiento (por semana)						
CATEGORÍAS	BALONCESTO	PREPARACIÓN FÍSICA		TOTAL (por semana)		
Juniors	7'30	6'00		13'30		
Cadetes	7'30	4'00		11'30		
Infantiles	6'00	3'00		9'00		
Minis	4'30	2'00		6'30		
Pre-Minis	4'30	2'00		6'30		

Horas de entrenamiento (baloncesto)						
HORAS	PISTAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18'00	1	Mini A	P-Mini A	Mini A	P-Mini A	P-Mini A
a	2	Mini B	P-Mini B	Mini B	P-Mini B	P-Mini B
19'30	3	Inf B	Inf B	Inf B	Inf B	Mini B
19'30	1	Inf A	Inf A	Inf A	Inf A	Mini A
a	2	Cadete B	Cadete B	Cadete B	Cadete B	Cadete B
21'00	3	Cadete A	Cadete A	Cadete A	Cadete A	Cadete A
21'00	1	Junior B	Junior B	Junior B	Junior B	Junior B
a	2	Junior A	Junior A	Junior A	Junior A	Junior A
22'30	3					

Los horarios pretenden favorecer a los jugadores cadetes y juniors que tengan que doblar entrenamientos.

Horas de preparación física					
HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18'30					
a	Infantil A	Infantil A		Infantil A	
19'30	Cadete A/B	Cadete A/B		Cadete A/B	Cadete A/B
19'30					
a	Infantil B	Infantil B	Mini A/B	Pre-Mini A/B	
20'30				Infantil B	
19'30					
a	Junior A/B	Junior A/B		Junior A/B	Junior A/B
21,00					

equipos A estarían en un club y los B estarían en otro, de esta manera se lograría que los equipos B puedan competir en la máxima categoría deportiva, solucionando así las limitaciones de alguna reglamentación de Federación Autonómica.

La propuesta incluye que el Junior A juegue dos competiciones, la propia y una senior (a valorar según el volumen de trabajo). En la propuesta se considera que no hay limitaciones respecto a las instalaciones (supuestamente

una instalación con tres pistas transversales grandes).

Trabajo de tecnificación

Es necesario establecer un horario para realizar el trabajo de tecnificación con los jugadores.

• Opciones:

Por la mañana, antes de asistir a clase.

Al mediodía, antes de comer.

A primera hora de la tarde, dependiendo del horario escolar.

■ Jugadores foráneos (nacionales y/o internacionales)

Proyecto general:

Hay que tener en cuenta que hoy en día muchos de los jugadores tienen representante y es habitual pactar con ellos.

Pero dejando este aspecto de lado, está claro que a estos jugadores hay que ofrecerles una buena formación baloncestística y la estancia, la manutención y la educación académica.

Estancia y manutención

• Opciones:

	POSITIVO	NEGATIVO
Pisos con tutor	El tutor tiene pocos chicos y puede realizar una labor minuciosa	Por cada piso lleno hay que tener un tutor. Cómo organizar la manutención
Familias	La manutención está resuelta. Los jugadores más jóvenes están en un entorno más cálido	La dificultad de encontrar familias dispuestas y con el perfil adecuado
Internado	Están más controlados. La manutención está resuelta	Difícil de encontrar. Pactar con el centro ya que las normas pueden contradecirse con las del club
Residencia de estudiantes	Los jugadores están todos juntos. La manutención está resuelta. Están en un entorno vigilado y controlado	Pactar con la residencia la cuestión de las normas
Residencia propia del club	Opción preferente y desarrollada en el siguiente apartado	

▲ cuadro 1

- Jugadores en un piso con un tutor.
- Jugadores instalados con familias colaboradoras.
- Jugadores en un internado.
- Jugadores en una residencia de estudiantes.
- Jugadores en una residencia de estudiantes propia del club.
- Ventajas e inconvenientes, *cuadro 1*.

Residencia de estudiantes propia

Es obvio que un club con residencia propia la tiene que aprovechar al máximo.

La residencia debe ser versátil, dinámica y funcional. Tiene que poder adaptarse a la vida del deportista / estudiante y a la movilidad tanto nacional como internacional.

Un gran valor añadido estará en la profesionalidad de

las personas que allí trabajen y que, con su amabilidad y capacidad resolutive, hagan frente a los retos que se planteen.

Durante el verano la residencia puede abrir sus puertas a otro tipo de público (cursos de verano, encuentros culturales...) y ofrecer una opción de alojamiento económico y de calidad. (En caso de que el club quiera generar un recurso de autogestión)

La residencia debe contar con habitaciones individuales y dobles con todo lo necesario para vivir y gozar de la propia intimidad.

Un espacio común para relacionarse, salas de estudio que cubran todas las necesidades de trabajo individual, clases particulares, etc. Todo equipado con amplias mesas de trabajo, cómodas sillas y cobertura WIFI.

Recepción 24 horas.
Limpieza y cambio de toallas y ropa de cama de las habitaciones.
Restaurante con pensión completa con cocina mediterránea que tenga en cuenta las necesidades de cada residente. Servicio de pícnic y posibilidad de guardar la comida en caso de retrasos.
Servicio de lavandería

- Posibilidad de cuotas:
 - No paga nadie.
 - Pagan todos.
 - Pagan hasta una categoría determinada.

Siendo el objetivo principal del trabajo con la cantera conseguir promocionar al máximo de jugadores hacia el primer equipo, será frecuente fichar chicos de fuera, y, por tanto, becados. Lo más conveniente es que no pague nadie.

Para que funcione una estructura de cantera de un equipo profesional es evidente que hace falta un buen presupuesto. En un principio el dinero debe provenir del propio club, de inversores, etc. Pero a la larga la propia estructura de cantera tiene que encontrar fórmulas y opciones para conseguir ser el máximo de autónoma posible, para asegurarse una continuidad en el tiempo y no depender únicamente de los inversores.

- Posibilidades:
 - Viabilidad de ingresos de la residencia de estudiantes (explicado anteriormente).
 - La creación de una escuela educativa del club con posibilidad de internado.
 - Acordar un porcentaje, de retorno a la cantera, respecto a todos los contratos profesionales que se firmen a lo largo de su vida deportiva si se da el caso de llegar a ser profesional. □

Salva Maldonado, protagonista del Clinic AEEB-ACB Copa Barcelona'12



El Centre Esportiu Olímpics Vall D'Hebron, sede de la Minicopa, fue el escenario elegido para la celebración de todo un clásico: el Clinic que, una temporada más, organizaron de manera conjunta la Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto (AEEB) y la (ACB).

En esta edición, **Salva Maldonado**, técnico del FIATC Joventut, fue el encargado de impartir enseñanzas y consejos a los más jóvenes. **Paco Romero**, directivo responsable del área de formación de la AEEB, presentó al entrenador catalán, siempre muy vinculado al baloncesto base y que inició su carrera en Sant Adrià, su localidad natal.

Tras las presentaciones, Maldonado tomó la palabra para iniciar su intervención. En primer lugar, presentó el principal eje del clinic, basado en la **"Mejora de los conceptos de ataque desde el uno contra uno"**. Alejandro García y Juan Miguel López (Banca Cívica), Asier Azpeitia y Alan Fernández (Lagun Aro GBC), Víctor Moreno y Guillermo González (Baloncesto Fuenlabrada), Ignacio Losa y Luis García (Unicaja), Mikel Basterra y Rubén Pereda (Fundación Baskonia) y Miguel Ortín y Jesús González (Lucentum Alicante), fueron los representantes que se pusieron, por un día, a las órdenes de Salva.

Antes de iniciar la práctica y de que el balón empezará a rodar, Maldonado explicó las posibles acciones tácticas y los conceptos básicos que deben permitir mejorar en las situaciones de ataque de uno contra uno.

Y puso como ejemplo al Barça Regal, al conjunto de Xavi Pascual, paradigma de la **"gran defensa y saber rozar la plenitud en el uno contra uno. Fuerzan muy bien acciones que te dificultan las situaciones individuales y te secan en anotación"**. **"Mi equipo lo sufrió hace pocas semanas. Nos quedamos en 60 puntos..."**.

Y manos a la obra. Con un tono didáctico y que emanaba dedicación y cariño, los jugadores ejemplificaron las enseñanzas de Maldonado. Primero, con acciones de técnica individual. **"¿Cómo encarar un buen uno contra uno? Es muy importante hacer el cambio de mano lejos del defensor. Y recordar que el ataque es iniciativa. Es ser agresivos y lograr ventajas"**.

Destacó también la importancia de saber leer el juego. **"Hay que fomentar los aspectos de lectura del partido, de la acción. Saber analizar las acciones de manera inteligente"**. Transcurrían las acciones en pista, asimilando los jóvenes los consejos del técnico verdinegro, que también recaló la importancia de dedicar mucho tiempo al juego sin balón. **"Un jugador pasa el 80% del tiempo sin balón. Y el baloncesto es un juego de engaños"**, añadió.

Tras varios ejercicios prácticos fomentando la técnica individual, Maldonado dio paso a una serie de acciones de trabajo en equipo. Posiciones tácticas para opciones ofensivas para lograr finalizaciones individuales. La 'puerta atrás' y

acciones en el poste bajo fueron practicadas por los participantes, que en todo momento se mostraron receptivos a las explicaciones del técnico. De igual modo, Maldonado también quiso recordar la importancia de **"lanzar si nos encontramos solos. Si vemos la opción clara, hay que levantarse y tirar"**. E hizo un análisis de los tiros más usados en el baloncesto actual. **"Con los dos pies plantados con la misma posición, la mejor opción"**. Seguidamente también fomentó algunos elementos del juego, como el aprovechamiento de los espacios, la iniciativa tras la recepción o improvisar. Por último, Maldonado cerró el Clinic dando un consejo: **"A vuestras edades, en la simplicidad y en el hacer las cosas sencillas, está la clave del éxito"**. Un prelude perfecto para el broche de oro de la Minicopa: la gran final, donde seguro que se vislumbrarían los conceptos enseñados por el profesor Maldonado. □



Viaje AEEB

La AEEB acaba de concluir su vigésimo viaje anual de formación de entrenadores que les ha llevado durante una semana a vivir muy de cerca el baloncesto estadounidense (NBA, NCAA y High-School) en las ciudades de Mineápolis y Chicago. El programa ha girado principalmente entorno a reuniones con el cuerpo técnico de diversos equipos, la asistencia a sesiones de entrenamiento así como a partidos de competición de la liga regular.

En Mineápolis, conocida como "la ciudad de los lagos", el grupo de entrenadores españoles tuvo la oportunidad de presenciar el entrenamiento de dos horas de duración que los Timberwolves realizaron la víspera de su enfrentamiento contra Los Angeles Lakers. Al término de dicha sesión, el entrenador principal, **Rick Adelman**, mantuvo una extensa sesión de trabajo con el grupo visitante. Adelman, que en su dilatada carrera ha dirigido a jugadores como Fernando Martín, Drazen Petrovic y Yao Ming, habló entre otras cosas del impacto que **Ricky Rubio** está teniendo en su equipo.

Asimismo, aprovechando la visita de Los Angeles Lakers a Mineápolis, el grupo español mantuvo una prolongada sesión de trabajo con miembros del cuadro técnico del equipo californiano: **Ettore Messina** y **Quin Snyder**. Messina se encuentra en su primera temporada en el equipo angelino tras una dilatada y exitosa carrera en Italia, España y Rusia. Snyder, que fue tanto jugador como posteriormente entrenador ayudante de Mike Krzyzewski en los 'Blue Devils' de la Universidad de Duke, ha dirigido a la Universidad de Missouri (NCAA) y a los Austin Toros (NBDL) antes de incorporarse al equipo técnico de Mike Brown. Tanto Messina como Snyder compartieron con el grupo el estilo de trabajo que hay en los Lakers y se comparó el diferente enfoque que a diversos temas le dan el baloncesto europeo y el estadounidense.

Durante la estancia en la principal ciudad del Estado de Minnesota, los entrenadores españoles asistieron a tres partidos de la liga NBA. El primero fue el que enfrentó a los Timberwolves con Los Angeles Clippers, y que se saldó con una apretada victoria local por 95-94. Al término de dicho encuentro, el grupo tuvo ocasión de reunirse con Ricky Rubio y con el 'general manager' de los Timberwolves, David Kahn, en una de las salas familiares ubicadas en el Target Center.

El segundo partido al que fueron es el que enfrentó a los Timberwolves con los Portland Trailblazers, y que concluyó con una cómoda victoria local por 106-94.

El tercer y más esperado encuentro fue el que enfrentó en la pista a Pau Gasol y Ricky Rubio. Los angelinos, que venían de perder dos partidos, necesitaban urgentemente una victoria; mientras que los locales buscaban afianzar ese octavo puesto que acababan de conseguir en la Confe-



2012 Minneapolis



rencia Oeste. En un partido muy ambientado desde las gradas, los angelinos se impusieron 102-105 en un final muy disputado. A falta de 16 segundos para la conclusión, Ricky Rubio tuvo que abandonar la pista al caer lesionado. Las pruebas realizadas la mañana siguiente confirmaron los peores presagios, Ricky sufría de una rotura de ligamentos cruzados de la rodilla izquierda. Pero antes de abandonar el pabellón, el grupo español tuvo la oportunidad de saludar e intercambiar impresiones con el 'head coach' de los Lakers, **Mike Brown**, así como con algunos jugadores como **Kobe Bryant** y **Pau Gasol**.

En otro orden de cosas, la Universidad Minnesota, la cuarta más grande de Estados Unidos al contar con unos 52.000 alumnos, fue una de las paradas del itinerario profesional realizado por el grupo. Allí, los entrenadores pudieron familiarizarse con el programa de baloncesto y las instalaciones deportivas que ofrece a los atletas el campus. El equipo de dicha universidad, conocido como los Golden Gophers, milita en la conferencia 'Big Ten' de la NCAA y se encontraban esos días en plena competición.

Otro de los momentos más interesantes del viaje fue la visita al instituto DeLaSalle High School, ubicado en una isla en medio del río Misisipi. El grupo mantuvo una reunión de trabajo con el 'head coach' del equipo masculino, **Dave Thorson**, y asistieron a un entrenamiento de la plantilla, conocida como los 'Islanders'.

La presencia del grupo de la AEEB despertó interés en la prensa local dedicada al baloncesto. **Juan María Gavaldá** y **Aito García Reneses** fueron entrevistados por diversos medios interesados en el baloncesto español y en saber más sobre los orígenes de Ricky Rubio.

La ciudad de Chicago fue la otra escala en este viaje profesional. La estancia en 'Windy City', que fue mucho más breve, permitió conocer el 'downtown' y visitar sus emblemáticos estadios deportivos: el United Center, donde juegan los Bulls y en cuya frontal se erige una estatua de Michael Jordan; y el Soldiers Field, campo de fútbol americano en el que juega los Chicago Bears.

La expedición de entrenadores ha regresado muy satisfecha de la experiencia vivida durante esta intensa semana, así como de los buenos lazos establecidos dentro del baloncesto estadounidense. □





ACTIVIDADES AEEB



Finaliza la VI Edición de la "Semana de Entrenamientos"

Desde el pasado 7 de noviembre y hasta el domingo 4 de marzo, un total de 17 clubes de la Liga Endesa abrieron sus puertas para que todos los entrenadores que lo desearan pudieran disfrutar del día a día de los equipos de elite del baloncesto español.

Así, 164 técnicos, repartidos entre los diferentes clubes, tomaron parte en una nueva edición de las "Semanas de Entrenamientos" que año tras año, y con éste van ya siete, organiza la AEEB y que proporciona a los entrenadores una



plataforma para que puedan formarse sobre el terreno de la mejor manera posible, que no es otra que a través del contacto directo con los entrenadores profesionales de la segunda mejor competición del mundo.

Muchas gracias a todos los asistentes, a los clubes y a los propios preparadores, que han facilitado con su disponibilidad, que esta anual cita haya vuelto a tener unos resultados excelentes.

¡Hasta el año que viene!



SEMANA DE ENTRENAMIENTOS ADECCO ORO Y LIGA FEMENINA



La Semana de Entrenamientos, proyecto que organiza e impulsa a nivel nacional la AEEB está viendo esta temporada una nueva edición. Esta cita tiene lugar con los clubs de la Adecco Oro y de la Liga Femenina y sería imposible sin la colaboración de los entrenadores, staff técnico y los propios clubs, gracias a los cuales "La Semana de Entrenamientos" sigue adelante. Mención especial también para las FEB y las FFAA, sin las que esta cita con los equipos de estas competiciones no serían realidad.

El staff técnico de estos clubes acoge a lo largo de este programa a grupos de entrenadores dispuestos a aprender durante unos días irrepitibles al lado de los técnicos más experimentados del baloncesto profesional y a vivir el día a día de la dinámica de un equipo de élite.

El calendario para esta edición se ha prácticamente completado. En próximas ediciones, no pierdas la ocasión de progresar aprendiendo de los mejores técnicos y consigue las horas de prácticas que necesitas. ¡Es una gran oportunidad!

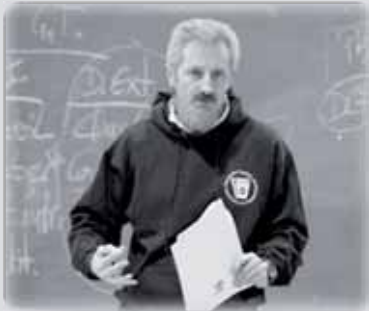




XVII Clinic Internacional RAIMUNDO SAPORTA

Bajo el título de "Formar y competir en Selecciones Nacionales", Juan Antonio Orenga, Lucas Mondelo, Evaristo Pérez y Luis Guil fueron los protagonistas del XVII Clinic Raimundo Saporta, una de las señas de identidad de la AEEB a lo largo de casi dos décadas. La prestigiosa cita tuvo lugar el 22 de diciembre en las instalaciones del CSD y del INEF, sedes habituales del Clinic.

Cada uno de los cuatro técnicos aportó su visión y sus conocimientos sobre un mundo que conocen bien puesto que



todos ellos fueron este pasado verano campeones de Europa con sus respectivos combinados (**Orenga**, U20 Masculina, **Mondelo**, U20 Femenina, **Evaristo Pérez**, U16 Femenina y **Luis Guil**, U18 Masculina). Unas medallas de oro, una realidad, que no ha pasado inadvertida para la AEEB, que desea acercar a los entrenadores y al público en general la experiencia de unos técnicos con una consolidada y exitosa trayectoria profesional.

Como cada año en el periodo navideño, la AEEB organiza un Clinic que ya es en un clásico de referencia en el mundo de los entrenadores. Desde que echase a andar en 1995, una larga nómina de técnicos han participado en la cita. Nombres tan ilustres como Sergio Scariolo, Lolo Sainz, Ettore Messina, Pablo Laso, Svetislav Pesic o Pepu Hernández, Aíto García Reneses, Pedro Martínez, entre muchos otros, han ido construyendo la historia del Clinic Raimundo Saporta, que toma el nombre de una figura única e inolvidable del baloncesto español, europeo y mundial. Este Clinic pretende enseñar y a su vez generar opinión y mejora en el conocimiento de los entrenadores. □



Ángel Palmi recibe el premio 'Raimundo Saporta'

Ángel Palmi, Director Deportivo de la FEB, recogió el jueves 22 de diciembre, de manos de Juan María Gavaldá, Presidente de la AEEB, el premio 'Raimundo Saporta', como reconocimiento a su trayectoria profesional.

Desde que en el año 2001 la AEEB decidiese instaurar este galardón, muchas han sido las personalidades que por su excelente labor y dedicación al baloncesto han recibido un premio, que en este 2011 recae en las manos de Ángel Palmi. El Director Deportivo de la Federación Española de Baloncesto ve reconocida así una larga y exitosa trayectoria al frente de un organismo que resulta clave para entender los éxitos del baloncesto español. La prueba más reciente de ello son las 9 medallas obtenidas en los distintos campeonatos internacionales este verano, culminadas con el oro en el Eurobasket de Lituania.



El acto de entrega tuvo lugar en la ceremonia de clausura del XVII Clinic Raimundo Saporta, que durante toda la jornada se desarrolló bajo el tema monográfico "Formar y competir en las selecciones nacionales".

"Hace 31 años la AEEB me eligió mejor entrenador y ahora me da este reconocimiento, que espero siga uniendo el trayecto de la AEEB y la FEB. En 1980 la alegría fue tremenda y ahora siento lo mismo, con el valor añadido de una trayectoria que ahora se ve premiada. Gracias a mi mujer Carmen, a mi hija Sonia y a Juan María Gavaldá por el premio", declaraba un emocionado Palmi. □

ACTIVIDADES AEEB

■■■ VI CLINIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ NADAL 2011



Los días 23 y 24 de diciembre se celebró el "Viè CLÍNIC CIUTAT DE SANT ADRIÀ – NADAL'2011" organizado, un año más por la Associació Catalana d'Entrenadors de Basquetbol, con la colaboración del Ajuntament de Sant Adrià de Besòs.

En esta ocasión cabe destacar el extraordinario éxito de asistencia contando con la participación de 236 entrenadores. Igualmente, muchos de los participantes cualificaron también de extraordinario el nivel de las cuatro conferencias y ponentes: AITO GARCÍA RENESES con el tema "Primero buena defensa, después tácticas", XAVIER PASCUAL hablándonos de "Aspectos importantes en la construcción de un equipo de elite", JAUME PONSARNAU explicándonos "Ritmos de sistemas ofensivos" y JOAN VIVES con "Juegos y actividades para cohesionar el equipo". □

■■■ CLINIC AMEBA NAVIDAD 2011

Con gran éxito de participación -50 asistentes-, se celebró el pasado 18 de diciembre el Clinic Ameba 2011 en la ciudad de Murcia. Entrenadores de numerosos clubes de la región y también algunos visitantes de provincias limítrofes como Alicante y Albacete acudieron a la convocatoria de Ameba para escuchar y aprender de 3 maestros del baloncesto que dieron al clinic un carácter murciano ya que los 3 invitados residen en Murcia.

Iniciaba el Clinic Quini García, haciendo su presentación oficial como nuevo presidente de Ameba, acompañado de su junta directiva. A continuación tomaba la palabra el primero de los conferenciantes, Felipe Coello con una charla denominada "Entrenar y competir". Felipe Coello, actual director técnico de la Fbrm y seleccionador cadete, desarrolló en su charla parte del trabajo que está realizando con la selección regional cadete masculina.

Tras la enriquecedora charla de Felipe Coello Moncho Monsalve nos habló del juego en transición o como a él le gusta llamar, "Ataque del Contraataque". Basado sobre todo en sus últimas experiencias con selecciones nacionales como la de Brasil, Moncho nos aportó ideas para entrenar y llegar jugando; según el aspecto fundamental del baloncesto presente y sobre todo futuro.

Por la tarde, el último de los conferenciantes -Manolo Hussein- entrenador con amplia experiencia en diferentes equipos ACB, previa explicación del trabajo a desarrollar a los chicos cadetes de la pre-selección, de manera muy cercana, quiso hablarnos de defensa, tema menos frecuente en las charlas y clinics para entrenadores. Manolo nos advirtió de la falta de recursos técnicos defensivos de los que carecen, en general, la mayoría de los jugadores en edades de formación.

Esas carencias, fundamentalmente por la falta de entrenamiento de aspectos defensivos, casi siempre sacrificados por un mayor volumen de trabajo ofensivo.



ACTIVIDADES AEEB



Xavier Pascual, Pablo Laso y Dusko Ivanovic, mejores entrenadores Liga Endesa de los meses de febrero, enero y diciembre Trofeo AEEB

Finalizada la vigésimo primera jornada de la Liga Endesa, por los resultados obtenidos con su equipo (3 victorias y ninguna derrota), Xavi Pascual (FC Barcelona Rega) ha sido designado como Mejor Entrenador Liga Endesa del mes de febrero- Trofeo AEEB, aunque eso sí, empatado con Moncho Fernández (Blu:Sens Monbús). Pascual se lleva el premio por presentar un mejor basket average y porque llega a fin de mes con una racha de 7-0, mientras que la de Fernández es de 3-0, lo que finalmente ha decantado la balanza a favor del técnico catalán.

Por otro lado, tras la decimoctava jornada de la Liga Endesa, Pablo Laso -Real Madrid- (balance 5-0) fue designado como Mejor Entrenador Liga Endesa del mes de enero- Trofeo AEEB.

Por detrás de Laso quedaron clasificados Xavi Pascual (Regal FC Barcelona) y Sito Alonso (Lagun Aro GBC), ambos con 4 victorias y una sola derrota. Cierra el cuadro de honor, José Luis Abós (CAI Zaragoza), con un registro de 3 victorias y 2 derrotas.

Finalmente, concluida la decimotercera jornada de la Liga Endesa, con un balance de 4 victorias y ninguna derrota, Dusko Ivanovic (Caja Laboral) fue designado como Mejor Entrenador Liga Endesa del mes de diciembre- Trofeo AEEB.

De nuevo, y como ha venido ocurriendo a lo largo de esta temporada, la mención estuvo muy disputada. Y es que Txus Vidorreta, (Lucentum Alicante), volvió a cosechar un excelente registro de también 4 victorias y ninguna derrota. Sin embargo, la diferencia entre puntos anotados y puntos encestados le ha dado el triunfo a Dusko Ivanovic.

Recordamos que el premio al mejor entrenador del mes-Trofeo AEEB es una mención que se concede únicamente por estadística y que la Copa del Rey no computó a la hora de establecer esta clasificación. □



Pablo Laso consigue la Copa del Rey '12 con el R. Madrid



El Real Madrid conquistó el trofeo que se le resistía desde 1993 en el segundo más triunfo más amplio en una final (74-91). Y lo logró frente a un Barça

Regal que le tenía la medida totalmente tomada en los últimos años, que le había derrotado en 14 de las 16 veces que se vieron en este torneo.

El Real Madrid, mucho más cómodo en pista, escribió el guion de su día más grande en los tiempos recientes de principio a fin, con un planteamiento perfecto de Laso de la mano de un ritmo alto que le favorecía y que dejó sin respuesta al equipo que mejor defiende.

En las declaraciones posteriores al partido Pablo Laso quiso recordar a todas aquellas personas que trabajan junto al equipo cada día y están también detrás de este título: desde sus ayudantes al resto del staff del club (fisios, preparadores físicos, médicos...). Así mismo dedicó unas palabras a la afición, ya que siempre han sentido su apoyo –en los momentos buenos y en los malos. □

Lucas Mondelo triunfa con el Perfumerías Avenida en la final de la Copa de la Reina '12

Perfumerías Avenida y Ciudad Ros Casares han vivido una nueva batalla cargada de épica en una guerra que se ha convertido por méritos propios en el gran duelo del baloncesto femenino español. Las salmantinas, en un partido repleto de tensión y lideradas por Erika de Souza en la pintura y Marta Fernández e Isa Sánchez con sus penetraciones, se hacen con el título de Copa (57-68) que no consiguieron en su última gran temporada. □





Presentación Mundial 2014



La Copa del Mundo FIBA de 2014 -que se disputará en España-arrancó oficialmente en el Palacio de Comunicaciones de Madrid con la presentación del logotipo y de las seis sedes que albergarán el torneo -Madrid, Barcelona, Bilbao, Sevilla, Las Palmas de Gran Canaria y Granada.

Al acto acudieron -entre otros- el presidente y el secretario general de la FIBA -Ivan Mainini y Patrick Baumann-, los máximos dirigentes de las federaciones de baloncesto nacionales e internacionales -encabezados por Jose Luis Sáez, Presidente de la Federación Española de Baloncesto- y una amplia representación deportiva integrada por

jugadores, entrenadores y míticos ex jugadores, como Dino Meneghin, Óscar Smichdt Becerra y Juan Antonio San Epifanio. A través de un vídeo también participó en el acto el Comisionado de la NBA, David Stern, que expresó su apoyo al Mundial de baloncesto en España.

Ésta será la primera acción de un programa de promoción del Campeonato del Mundo y del baloncesto en general, que se desarrollará a lo largo de los próximos dos años y medio.



■ Jose Luis Sáez:

"Estoy convencido de que va a ser la mejor Copa del Mundo de la historia. Cuando una organización tiene detrás todo este apoyo, de los organismos, instituciones, patrocinadores... y, sobre todo, tanta ilusión, hay que soñar con que se va a lograr algo histórico".

■ Sergio Scariolo:

"A nivel deportivo habrá que ver las decisiones que tomen los más veteranos, pero sabemos que serán decisiones ponderadas y respetables. Decidan lo que decidan llevaremos una España competitiva al Mundial, que es lo fundamental".

■ Patrick Baumann:

"Sáez nunca ha fallado en una cita así. Por eso espero el mejor campeonato de la historia. Estoy tranquilo, al margen de los problemas que puedan ir surgiendo, confío en que será un éxito. El Mundial tiene 60 años de historia y necesitábamos refrescarlo. De ahí el cambio de nombre. Creo que una cita así se merecía llamarse Copa del Mundo". □



■■■ MÁSTER DE FORMACIÓN: ¡VACACIONES Y BALONCESTO!

¿Quieres Disfrutar del Baloncesto en tus Vacaciones?

Master FEB Formación 2012

ZARAGOZA
6, 7 y 8 de Abril

3 CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN
Formación Permanente de Entrenadores

La Mejora Individual del Jugador
BASES ALEROS PIVOTS

¡¡¡INSCRIBETE!!!
Plazas limitadas

PROGRAMA DE TRABAJO

¡¡¡¡¡¡¡¡

La Escuela Nacional de Entrenadores ha puesto en marcha tres **Cursos de Especialización de Bases, Aleros y Pivots** dentro del Máster de Formación que se integra en el programa de formación continua que lleva a cabo el Área de Entrenadores de la Federación Española de Baloncesto. Coincidiendo con la concentración de las Selecciones Españolas Masculina y Femenina U17 los entrenadores

inscritos en el Máster asistieron al trabajo específico por posiciones que se realizó con los jugadores y jugadoras durante los entrenamientos y analizaron previa y posteriormente a los mismos junto con seleccionadores, tutores, ex jugadores y entrenadores de alto nivel todos los detalles fundamentales en la formación por posiciones.

Hacer progresar a un jugador determinando el nivel y estableciendo un adecuado programa de mejora. Detectar los errores en la capacidad de juego y elaborar propuestas de solución se convirtieron en contenidos comunes en los tres Cursos. A partir de ahí y en cada uno de ellos se especificó un trabajo dirigido al BASE, ALERO Y PIVOT secuenciando habilidades técnicas y capacidad de juego en función de la edad y entrenamiento.

Una experiencia nueva que pretende dar un salto más en la formación continua de los entrenadores. Un formato de Máster que busca la fusión entre la teoría y la

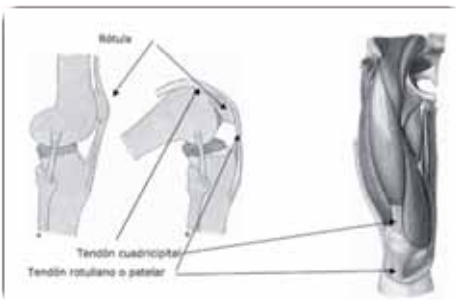
práctica, que pretende abrir las puertas del Método de trabajo FEB que apuesta por la tecnificación por posiciones de la mano de ex jugadores de reconocido prestigio convertidos ahora en Tutores de los talentos del futuro. Fue a través de sus experiencias, del contraste de opiniones junto a los entrenadores expertos o ex jugadores de alto nivel lo que permitió a los alumnos del Máster profundizar sobre las necesidades básicas y específicas de los jugadores. Sobre aquellos aspectos en los que incidir para mejorar su aprendizaje y en consecuencia su rendimiento.

Clases en grupos reducidos, trabajos en equipo, debates nocturnos, asistencia a los entrenamientos de las selecciones, contraste de opiniones con seleccionadores y tutores y entrega de libros y DVDs a todos los inscritos dentro de un clima distendido que pretendía hacer convivir Baloncesto y Vacaciones durante tres días de Semana Santa. La cita fue en el Hotel Tryp y el C.D.M Siglo XXI de la capital aragonesa. □

Tendinosis patelar. Rodilla de saltador

Se estima que se producen alrededor de 100 millones de lesiones musculoesqueléticas (tendón/músculo/hueso) al año en el mundo entero, de las cuales entre el 30 y el 50% son lesiones de ligamentos y tendones, causantes de una bajada significativa en el rendimiento deportivo y una disminución de la capacidad funcional en el lugar de trabajo, que tienen un impacto negativo en la capacidad de los miembros de la población general para practicar ejercicio. (Declaración de consenso del COI 2007).

El tendón rotuliano forma parte del complejo aparato extensor de la rodilla, formándose de la unión de los cuatro componentes del músculo cuádriceps, abrazando la rótula e insertándose en la tuberosidad anterior de la tibia.



Es una lesión del tendón rotuliano por sobreuso.

Mal llamada tendinitis, ya que no hay un componente inflamatorio, sino que hay un componente degenerativo.

Etiología: la lesión se



Juan José Pérez

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
Médico del Equipo ACB Asefa Estudiantes
Médico de las categorías inferiores de la Federación Española de Baloncesto desde 1989 a 2005.

produce por una sobre sollicitación de las estructuras del aparato extensor de la rodilla y está por ello relacionado con los deportes de salto.

Ya en 1963, Mauricio la denomina “rodilla de saltador”.

Fisiopatología: en esta lesión se produce un reparto desigual de la carga de trabajo a lo largo del tendón que ocasiona roturas heterogéneas del mismo, lo que pone en funcionamiento procesos de reparación que son defectuosos, que ocasionan un tendón degenerado con alteraciones estructurales y con mala respuesta funcional al ejercicio.

Histopatología: vemos un cuadro degenerativo, no inflamatorio (no hay infiltración celular y la vascularización no es la habitual de un proceso inflamatorio). Así mismo, hay una degeneración del colágeno con desorientación fibrilar, pérdida de su paralelismo, con disminución de su diámetro y menor densidad.

El tendón normal que tiene una proporción del 65 al 80% de colágeno tipo I, cam-

bia esta relación y se produce un aumento de la proporción de colágeno tipo III.

Puede haber microrroturas que son ocupadas por depósitos de fibrina.

Aumento de la sustancia fundamental mucoide y ausencia de células inflamatorias.

Los tenocitos, (son las células del tendón) pierden la forma, con aumento del número de fibroblastos, células propias del tejido conjuntivo.

FACTORES PREDISPONENTES

Diversos factores pueden predisponer al deportista a la aparición de esta patología.

Algunos son propios del deportista, son desviaciones de la normalidad que atañen al propio deportista, los llamamos intrínsecos. Que a su vez pueden ser congénitos o adquiridos con el paso del tiempo.

Otros en cambio, se producen por causas externas al deportista, tomando el nombre de factores extrínsecos. (Ver tabla 1).

Epidemiología: alrededor del 14% de las consultas traumatológicas son por patología tendinosa.

Factores Intrínsecos	Factores Extrínsecos
Desalineamientos y/o alteraciones en los miembros inferiores	Carga excesiva de entrenamiento
- Hiper o hipopronación del pie	- Tipo de movimientos
- Pies cavus-planus	- Velocidad de movimientos
- Antepié o Retropié varo-valgo	- Número de repeticiones
- Tibia Vara	- Superficie de juego
- Genu valgum-varum	- Calzado deportivo
- Rótula Alta -baja	Errores de entrenamiento
- Grado de Anteversión del cuello femoral	- Largas distancias
Discrepancia de longitud de las Extremidades Inferiores	- Progresiones rápidas
Debilidad o desequilibrios musculares	- Intensidades altas
Deterioro de la flexibilidad	- Trabajo en cuestas
Laxitud Ligamentosa	- Técnica deficiente
Género Masculino / Femenino	- Fatiga por descanso insuficiente
Edad	- Cambios en el terreno: duro, blando, resbaladizo,...
Obesidad, sobrepeso	Factores Medioambientales
Nutrición-Hidratación	- Oscuridad
Factores genéticos	- Calor / Frío
Se ha visto que afecta a hermanos con mayor frecuencia	- Humedad
Varios genes implicados	- Viento
Procesos patológicos anteriores - Enfermedades sistémicas	- Altitud
Medicación	Equipación inadecuada
Hipertermia	

▲ Tabla 1

En cuanto a la afectación en baloncesto no hay muchos trabajos que indiquen la incidencia estadísticas de esta lesión.

En un trabajo de recopilación de lesiones en baloncesto realizado por la Dra. Doñoro de equipos de la FEB (Ligas Adecco Oro, Plata, Femenina y Femenina 2), realizado de Enero a Marzo de 2010 sobre un total de 25 equipos, reportan los siguientes datos:

414 lesiones

283 lesiones en miembro inferior (68%)

Lesiones tendinosas 42 (38 en miembro inferior). No distinguen entre (t. Aquilea, rotuliana u otras).

Tiempo recuperación de las lesiones tendinosas:

<1 semana: 16 casos

Entre 1 y 4 semanas: 23 casos

> 4 semanas: 3 casos

NUESTRA EXPERIENCIA

De todas las incidencias lesionales en nuestro equipo en los últimos 5 años, el 70%

ocurren en el miembro inferior y de ellas el 35% en la rodilla, de las cuales la mitad aproximadamente son articulares y la otra mitad del aparato extensor.

Pero es verdad, que en alguna ocasión casi todos los jugadores consultan por mayor o menor grado por molestias en los tendones de la rodilla.

Sólo un caso que haya supuesto baja y tratamiento especial

A pesar del aumento de la intensidad en el juego en las últimas temporadas por los cambios de reglamentación, en nuestro equipo no ha supuesto una afectación grave.

Suele ser una lesión crónica, que afecta a gran cantidad de jugadores que la gran mayoría de las veces no les impide entrenar ni competir, aunque deben proseguir un tratamiento preventivo.

En las últimas temporadas vemos una menor incidencia de esta lesión en su forma más grave.

¿Cuáles pueden ser las causas de este descenso de la incidencia?

A nuestro juicio existen varios factores:

Por un lado, el uso de una superficie de juego unificada en ACB y competiciones internacionales (Tarima de madera). Mejores superficies que hace años, lo que mejora la elasticidad de estas superficies, produciendo una disminución de la carga que soporta el tendón.

Una mejor condición física general de los jugadores, con un menor desequilibrio entre la musculatura extensora y flexora de los miembros inferiores.

Hay una detección precoz de los jugadores de riesgo de padecer esta lesión por la realización de exámenes médicos más exhaustivos y la posible corrección de anomalías (con ortesis, trabajos individualizados de prevención).

Uso de mejor material sobre todo del calzado deportivo.



La realización de trabajos de fortalecimiento específico de miembros inferiores.

Aplicación de hielo después de entrenar, estiramientos y ejercicios de propiocepción, etc.

Factores predisponentes a padecer la lesión:

En jugadores grandes y pesados se produce esta lesión por sobrecarga de la articulación.

En jugadores más livianos con gran longitud de MMII, grandes saltadores, se provoca una gran tensión sobre el tendón por la gran longitud de la palanca de movimiento. Muchos de estos jugadores tienen una disposición alta de la rótula por lo que poseen una gran longitud del tendón rotuliano, que favorece la aparición de esta lesión.

En jugadores jóvenes, muchas veces está asociado a otras lesiones del aparato extensor de la rodilla como entesitis en la tuberosidad anterior de la rótula (Enf. Osgood Schlatter puberal).

En cambio otros jugadores jóvenes presentan una tendinopatía crónica producida porque a edades tempranas han jugado y entrenado sobre terrenos muy duros (canchas de cemento, patios de colegio) y por diversos motivos han sido tratados de forma insuficiente.

En jugadores veteranos, generalmente hay afectación del tendón propiamente dicho, que puede afectar a diversas zonas:

Al tendón patelar (la zona del tendón comprendida entre la rótula y su inserción en la tibia), sobre todo en el polo inferior de rótula (aprox. El 65% de los casos).

También puede verse afectado el tendón cuadriceps (parte del tendón superior a la rótula), es menos frecuente (alrededor del 5% de los casos).

Y también puede estar afectada la inserción distal del tendón en su inserción tibial.

SINTOMATOLOGÍA

Dependiendo de la evolución de la lesión en el tiempo nos podemos encontrar diversos estados:

En primer momento aparece dolor al comenzar la actividad física que desaparece con el calentamiento. No hay dolor en reposo.

Después, el dolor que aparece con la actividad física y que desaparece después de un tiempo de actividad, vuelve a aparecer si se alarga el entrenamiento.

Posteriormente, el dolor que desaparece con la actividad física, reaparece tras el entrenamiento.

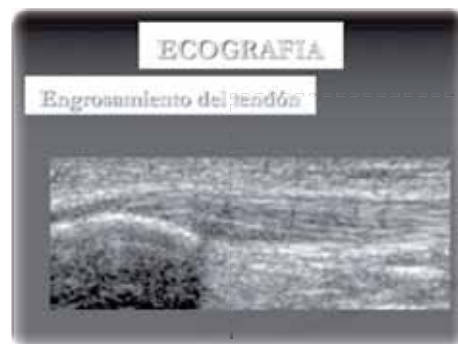
En las fases más avanzadas el dolor puede aparecer incluso en reposo, produciéndose la rotura del tendón en los casos más catastróficos.

Exploración: nos encontramos dolor en el área del tendón a la palpación sobre todo en el polo inferior de la rótula.

En ocasiones, también podemos notar un tendón engrosado, comparándolo con el lado contralateral.

A menudo suele afectar al miembro de batida (izquierdo en los diestros y derecho en jugadores zurdos); pero no es infrecuente la afectación bilateral.

Diagnóstico por la imagen: suele haber gran discordancia entre la clínica y las imágenes. Es decir, en algunos casos, unas imágenes que muestran gran afectación del tendón pueden coexistir con una sintomatología poco severa y a la inversa.





Entre los métodos más utilizados para la valoración del estado de esta lesión se utiliza sobre todo la ecografía y la RNM

La ecografía es el método ideal para ver la evolución y poder comparar las imágenes. Nos podemos encontrar

- Engrosamiento del tendón
- Imágenes hipoeoicas
- Calcificaciones
- Áreas de neovascularización
- Roturas parciales

Otras de las exploraciones utilizadas habitualmente es la Resonancia Magnética Nuclear (RNM)

Tratamiento: en primer lugar el tratamiento puede ser:

Médico

Entre los métodos utilizados podemos destacar:

Los antiinflamatorios (AINEs)

Las infiltraciones locales peritendinosas con AINEs corticoides, homeopatía.

Los parches de nitroglicerina (Gliceril trinitrato), el óxido nítrico, como mensajero celular induce la cicatrización tendinosa

Las inyecciones esclerosantes de polidocanol que esclerosa los vasos y nervios aberrantes del

proceso de degeneración angiofibroblástica, guiado con ecografía.

Las ondas de choque

Las infiltraciones de PRP (Plasma rico en plaquetas).



Tratamiento Fisioterápico: realizado conjuntamente al tratamiento médico, se utilizan diversas técnicas entre las cuales destacamos:

Aplicación de calor local: en forma de Ultrasonidos, Microondas, Infrarrojos, etc.

Corrientes de baja intensidad y TENS

Hielo: en masaje, en estiramientos con bolsas de hielo, con pistola de CO² 2-3 min., etc.

Masaje: para mejorar la circulación, combatir fibrosis y adherencias, entre los que podemos mencionar el masaje transversal profundo (MTP) de Cyriax.

Estiramientos:

tanto activos como pasivos

Ejercicios de fortalecimiento específico:

- Isométricos
- Manuales de flexoextensión
- Excéntricos

Ejercicios

propioceptivos:

realizados con la ayuda de plataformas inestables (Bosu, Togu, etc.)

El uso de ORTESIS de materiales como el Termopreno o estabilizadores y controladores de la rodilla

Quirúrgico

En aquellos casos no controlados y en los que no han dado resultados los tratamientos anteriores, debe utilizarse el tratamiento quirúrgico.

CONCLUSIONES

La tendinosis patelar o rodilla de



deportiva consultan a los servicios médicos por este problema.

Muchas veces se trata de una lesión que se ha cronificado, y que precisa de cuidados especiales y continuos, por lo que es imprescindible la colaboración del jugador en el tratamiento (aplicación de hielo tras los entrenamientos,



fin de adecuar las cargas y la realización por parte del jugador de diversos ejercicios bajo la supervisión de éstos.

El mejor tratamiento de esta lesión es la prevención y la educación higiénico-sanitaria del deportista para evitar su aparición o la recaída.

Por otro lado es importante evitar en lo posible la realización de ciertos ejercicios de riesgo que supongan una sobresolicitación del aparato extensor de la rodilla en superficies no adecuadas, tales como patios de cemento, canchas muy duras, etc. □



saltador es una lesión con una gran incidencia en nuestro deporte. La mayoría de los jugadores en algún momento de su carrera

ejercicios de prevención, etc.), así como de una buena coordinación entre los servicios médicos del equipo y los preparadores físicos, a



Queremos anunciar una colaboración muy especial entre la AEEB y Fast Model Sports. Ofrecemos la versión Premier de FastDraw; el software que utilizarás para dibujar jugadas y ejercicios, y que podrás archivar de forma clara y simple. Todo muy fácil.



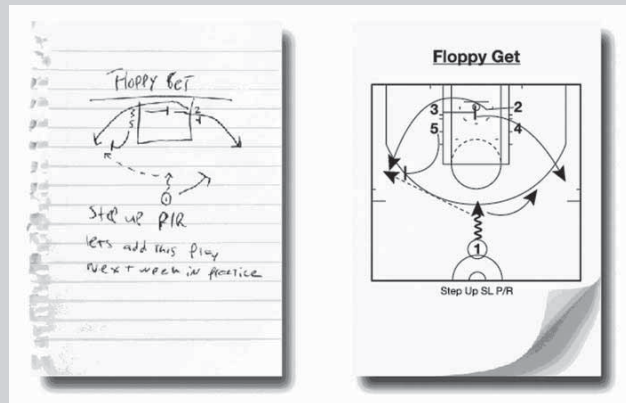
Trabajaremos de manera mucho más organizada con nuestros gráficos y notas escritas. Podrás conectar tus ideas y conocimientos con otros entrenadores, haciendo crecer vuestras expectativas como tales.

¡ANÍMATE!

Fast Model Sports es líder en innovación en herramientas para entrenadores y en educación deportiva. FastDraw, FastScout y FastPlan te ofrecen la solución a todas las necesidades de los entrenadores en un solo paquete, ya lo utiliza la NCAA y todos los equipos de la NBA. Su web (<http://fastmodelsports.com/es>) se está convirtiendo en un referente para entrenadores de todo el mundo, ofreciendo herramientas para entrenadores, libros de jugadas, ejercicios, artículos, blogs y mucho más.

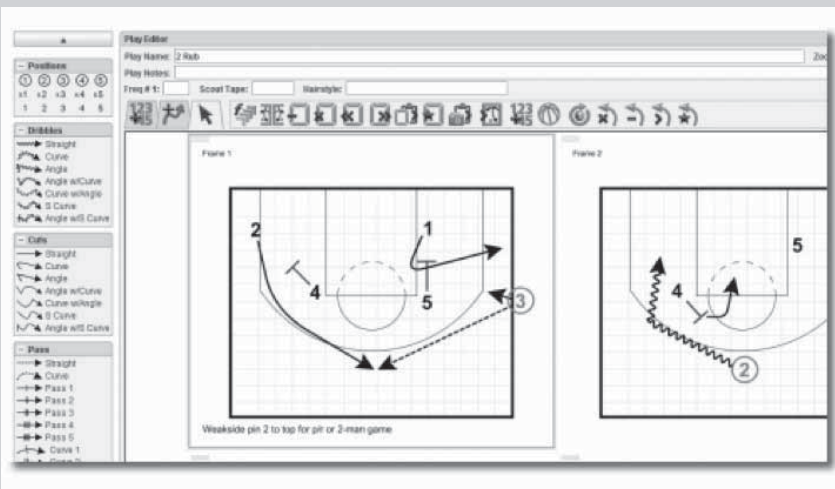
■ FastDraw

FastDraw es el principal software de diagramación de jugadas, disponible para crear, compartir e imprimir con facilidad los diagramas y libros de jugadas. FastDraw está disponible tanto para usuarios de Mac como de PC y actualmente lo utilizan miles de entrenadores en todo el mundo, incluyendo todos los equipos de la NBA y el 80% de primera división de la NCAA masculina y femenina de Básquet.



■ Diagrama rápidamente jugadas y ejercicios

Nuestro objetivo es darte flexibilidad absoluta al tiempo que es muy fácil improvisar nuevas ideas. Para empezar, puedes elegir entre los campos de la NBA, NCAA, FIBA y amateurs. Puedes utilizar diagramas de medio campo o de campo entero, con o sin el espacio extra para las jugadas fuera de los límites. Puedes elegir si quieres o no incluir varias marcas en el campo. A partir de aquí, FastDraw utiliza varias plantillas específicas para el básquet, que te ofrece en una herramienta de "arrastra y engancha" para dibujar, haciendo que sea muy fácil manipular las líneas para que estén "perfectas".



Te damos para empezar un montón de las plantillas usadas frecuentemente, pero siempre las puedes editar para que se ajusten a tus necesidades. FastDraw te será muy útil para añadir color, cambiar textos o añadir matices.

El sistema de construcción en bloques de FastDraw, hace que sea muy fácil hacer jugadas de "base" que se pueden utilizar para crear más jugadas en otro momento. ¡No tienes que repetir la misma estructura inicial cada vez que entras una jugada del mismo tipo!

■ Organización del Libro de Jugadas

Carpetas llenas de trozos de papel, servilletas y sobres con ideas de jugadas garabateadas es la imagen típica de la oficina de un entrenador. FastDraw te ayuda a coger todas estas valiosas jugadas y ejercicios y guardarlas en tu biblioteca personal por lo que las podrás encontrar en pocos clics.

Tanto si es para crear tus propios libros de jugadas, analizar el ataque de un oponente o para diagramar tus entrenos, FastDraw te ofrece la flexibilidad de organizar tu material cómo más te convenga.

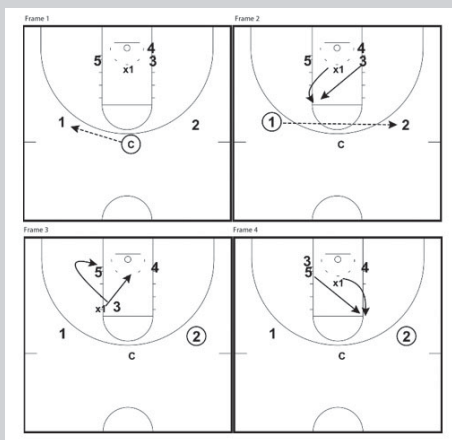
La aplicación FastDraw Playbook te permite agrupar tus jugadas y organizar la opción de impresión a medida por lo que tienes total control sobre cómo se van a presentar tus diagramas y libros de jugadas.



Season	Team	Series	Play Name	Play Notes
< All	< All Teams	< All Series >		
10-11	Richmond	Quick Hitters	Elbow 52	Chris Mooney
10-11	Miami Heat	Middle Pick & Roll	13 Hook	Eric Spoelstra
10-11	Dallas Mavericks	SOB	Line Thumb	Rick Carlisle
10-11	Ohio State	Half-Court Sets	3 Zipper Down	Thad Matta
10-11	Chicago Bulls	Post Ups	35 Power	Tom Thibodeau
10-11	Florida State	Side Pick & Roll	43 Side	Leonard Hamilton
10-11	Dallas Mavericks	Half-Court Sets	Elbow Exchange	Rick Carlisle
10-11	Oklahoma City Th	Half-Court Sets	Horns Thumb	Scott Brooks
10-11	Connecticut Husk	Half-Court Sets	Elbow Power	Jim Calhoun
10-11	Miami Heat	Half-Court Sets	23 Power	Eric Spoelstra
10-11	Chicago Bulls	Early Offense	12 Quick	Tom Thibodeau
10-11	Dallas Mavericks	Half-Court Sets	52 High X	Rick Carlisle
10-11	LA Lakers	Late Game/ Specie	2 Arc	Phil Jackson
10-11	Miami Heat	ATO	ATO-Lob	Eric Spoelstra
10-11	North Carolina	Early Offense	Weak Power	Roy Williams
10-11	Orlando Magic	Late Game/ Specie	EOG-Need 3	Stan Van Gundy
10-11	Miami Heat	Late Game/ Specie	EOG-P&R	Eric Spoelstra
10-11	San Antonio Spu	Late Game/ Specie	EOG-3X	Gregg Popovich
10-11	Boston Celtics	UOOB vs Man	3 Back	Doc Rivers
10-11	Boston Celtics	Half-Court Sets	35 Quick	Doc Rivers
10-11	Chicago Bulls	Quick Hitters	"33"	Tom Thibodeau
10-11	Boston Celtics	Late Game/ Specie	EOG-LOB	Doc Rivers
10-11	Atlanta Hawks	Half-Court Sets	Horns Side	Larry Drew
10-11	Miami Heat	Half-Court Sets	24 Power	Eric Spoelstra
10-11	Boston Celtics	Half-Court Sets	53 Out	Doc Rivers
10-11	Chicago Bulls	Half-Court Sets	3 Loop X	Tom Thibodeau
10-11	Boston Celtics	Half-Court Sets	Horns 52	Doc Rivers
10-11	LA Lakers	Early Offense	Point Opposite	Phil Jackson
10-11	Chicago Bulls	Half-Court Sets	UCLA-Split	Tom Thibodeau
10-11	San Antonio Spu	Half-Court Sets	Elbow-Side	Gregg Popovich
10-11	Portland Trailblaz	Half-Court Sets	Elbow Out-Down	Nate McMillan
10-11	Miami Heat	Half-Court Sets	2 Down Floppy	Eric Spoelstra
10-11	Boston Celtics	Half-Court Sets	2 Loop Down	Doc Rivers

■ Impresión Profesional a Medida

FastDraw no solo facilita que organices tus libros de jugadas si no que te permite que hagas tus programas completamente a medida. Sabemos que distintas situaciones requieren distintas presentaciones de los Libros de Jugadas. Hemos construido una opción de impresión muy sofisticada pero fácil de utilizar que permite hacer a medida casi todos los detalles de tus impresiones.



Puedes añadir capítulos, portadas, títulos y descripciones a tus cuadros. También puedes decidir cuántos cuadros quieres que haya en cada fila y en cada columna y FastDraw escalará automáticamente los diagramas a la medida correcta.

¡Cuando has preparado el libro de jugadas a tu gusto, lo puedes imprimir, guardar en PDF o imagen, o exportar los detalles a Excel!

■ Comparte y Recibe Diagramas

En FastModel entendemos completamente la naturaleza social de los entrenadores. Tanto si es una colaboración con miembros de su equipo o intercambiando ideas con otros entrenadores, nuestro objetivo es hacer muy fácil el enviar y recibir diagramas.

Utilizando la tecnología de FastTrade, puedes elegir las jugadas que quieres mandar y entonces FastTrade las "envía" a cualquier dirección de e-mail. FastDraw y FastTrade se van a encargar del resto, entregando directamente la jugada o jugadas en la biblioteca FastDraw del receptor.

Para más información visita nuestra web: www.aeeb.es



Eugenio Rodríguez

Preparador físico del Lagun Aro Guipuzkoa Basket.

Julio Calleja

Laboratorio de Análisis del Rendimiento Deportivo. Departamento de Educación Físico Deportiva. Facultad de Ciencias del deporte. Universidad del País Vasco.

Nicolás Terrados

Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés y Departamento de Biología Funcional. Universidad de Oviedo.

Fotos: ACB.COM

Aspectos de la fatiga de viaje y su relación con jugadores de baloncesto de élite

En el baloncesto todavía no se ha estudiado científicamente la importancia de los viajes (V) en el rendimiento. Sólo algunas investigaciones han profundizado en el costo económico y la fatiga de los jugadores (**Bean y Bridges, 1980**) o el efecto de los viajes de costa a costa y su incidencia en la recuperación (**Steenland y Deddens, 1997**). En el ámbito del entrenamiento y el rendimiento deportivo, la influencia de los V ha sido formulada por varios científicos como interferencia respecto a la carga de entrenamiento, al resultar un elemento añadido de adaptación y a tener en cuenta en el proceso de nutrición.

Como consecuencia de los V, pueden surgir alteraciones orgánicas como: mareo, dolor de espalda, incremento de la temperatura, jet lag en viajes transmeridianos, así como fenómenos de tipo vascular. Todo este conjunto de cambios biológicos afectan al rendimiento deportivo y la suma de todos ellos se ha descrito en la literatura científica como elementos de fatiga asociados al viaje en deportistas (**Reilly y col., 2008**).

Uno de los signos más evidentes en los V, es el edema periférico (E) en la pantorrilla. Una hinchazón indolora que hemos podido comprobar, sobre todo, tras un largo viaje. Puede afectar a ambas piernas, pudiendo



incluir las pantorrillas o incluso los muslos, presentando la respuesta indolora de pies y tobillos. Debido al efecto de la gravedad, la hinchazón es particularmente notoria en la parte baja del organismo (**Goldman, 2007; Cho y col., 2002**)

Aunque la presión barométrica y la hipoxia no parecen tener efecto en la

col., 2006) son factores que afectan al aumento del volumen de la pantorrilla.

Otros elementos, como la estructura del asiento, al no relacionarse con características individuales (habitual en nuestro deporte) provocan alteraciones en su estudio y es un condicionante para especificar zonas más proclives a la fatiga (F) (**Smith, 2000**).



▲ El asiento puede ser un condicionante en la fatiga de viaje con algunos jugadores.

producción de E, la posición (el hecho de estar en una postura estática o en movimiento), la temperatura, la duración y la talla (**Avares de Oliveira y**

De manera concreta, existen aumentos significativos del volumen de la pantorrilla tras varias horas de vuelo (**Mittermayr y col., 2003**). Pudiendo ser



► mantenido en varios días finalizado el mismo. Aunque no sólo se produce en un medio de transporte concreto, ya que se da, por ejemplo, en otros medios como el autobús (Schobersberger y col., 2004). Por lo que la posición sentada estática, parece determinante en el mecanismo de producción (Goddard y col., 2008).

Del mismo modo que la posición, la vibración es un elemento dentro del transporte (Muzammil y col., 2003) susceptible de generar F muscular (Rittweger y col., 2000), y además, causar alteraciones en el lecho vascular (Ryan y col., 2001).

Si relacionamos esta alteración en otros ámbitos, ciertos episodios típicos de inflamación aguda y E, son reflejo de los resultados de las investigaciones concernientes al dolor muscular de aparición tardía (DOMS) (Krentz y col., 2010). Dichas sensaciones de rigidez y agujetas del día siguiente, son puntos con una respuesta inflamatoria local y acompañadas de cierto E (Proske y Morgan, 2001). Por ello, se establece una relación entre E y F (Holm y col., 2010) existiendo, en función de varios elementos, un factor de rango individual necesario para prevenir la F temprana en ejercicio (Heydemann y col., 2009).

Estas condiciones, provocan pérdida de niveles funcionales, siendo el E, en algunos casos, un marcador apropiado de esta disminución (Holm et al., 2010) que puede ser reversible con protocolos efectivos de recuperación (Mann y col., 2003; Gill y col., 2006).



En la clasificación actual (Fernández y Terrados, 2004), podríamos señalar el E o hinchazón producido durante el V como un factor de fatiga periférica. Asumiendo el impacto de los viajes en el rendimiento, referenciado en “fatiga de viaje” (Waterhouse y col., 2004) y apreciando que puede ser uno de los factores responsables de la ventaja de jugar en casa (Nevill y col., 1999).

Siendo el E un aspecto factor integrante y posible generador de F, parece necesario investigar los efectos del V en deportistas con características especiales a lo largo de la competición. En la literatura existen diversos trabajos sobre los cambios de volumen en la pantorrilla en ejercicio y posición estática (Stick et al., 1992; Stick et al., 1993), así como su variación en diversos tipos de actividad y modificaciones en esa parte de la extremidad en diferentes viajes. Pero, hasta la fecha, no hemos encontrado estudios que analicen este fenómeno en

jugadores profesionales de primer nivel.

Por ello hemos realizado una investigación con jugadores de liga ACB, de próxima publicación. El estudio está dirigido a observar los cambios que se producen en jugadores de baloncesto tras los viajes que se realizan a lo largo de la competición, siendo la primera investigación que aborda este problema.

Debemos apreciar la importancia del edema periférico, ya que se ha mostrado como elemento en el desarrollo de la fatiga y su recuperación (Sjogaard y col., 1988), condicionante en el tiempo de recuperación y equilibrio de diferentes niveles fisiológicos durante el ejercicio (Pasley y col., 2008) del mismo modo es un marcador apropiado respecto a la pérdida de fuerza y mediadores inflamatorios (Man y col., 2005).

El edema periférico indica la existencia de déficits neuromusculares y aumenta la susceptibilidad de lesión (Hopkins y Palmieri, 2004) y su recuperación se relaciona con

el restablecimiento de los niveles de fuerza.

Consideramos importante la existencia de alteraciones relacionadas con el edema



▲ Medición del volumen de la pantorrilla de un jugador de baloncesto.

periférico en los viajes a lo largo de una temporada de baloncesto de alto nivel dadas las implicaciones anteriores (neuromusculares, lesionales...). Analizar las pautas de viaje, así como el control, prevención y recuperación nos va a permitir una optimización del rendimiento.

Si contemplamos que en liga regular la mitad de los partidos son como visitante y que incluso, en función del calendario, pueden suceder semanas consecutivas con viajes, parece importante tomar medidas que contribuyan a prevenir o disminuir los efectos del viaje e incluso qué jugadores pueden ser más proclives.

Esta importancia se ve ampliada en los equipos que juegan competición europea y que pueden coincidir en la misma semana con dos viajes.

En nuestro estudio, en función del análisis de los datos obtenidos, hemos observado (con una

antropometría acorde al referente de baloncesto de élite) varios aspectos a tener en cuenta:

- Existe un efecto viaje significativo sobre el aumento de volumen de la pantorrilla de 140 ml lo que corresponde al 4.09% del volumen total medio de la pantorrilla, ligeramente superiores en lo expuesto en la literatura respecto a unas duraciones inferiores a lo reflejado en el tiempo de viaje.

- Dichos valores pueden ser exponente de una fatiga local provocada por el viaje.
- Hemos encontrado relación entre el peso corporal y aumento absoluto del volumen de la pantorrilla, lo que nos explica la incidencia de esta variable antropométrica en relación al edema periférico. En grupos en los cuales las dimensiones corporales y el peso son grandes se deduce una mayor incidencia del edema periférico y por tanto de la

fatiga local en la pantorrilla.

- Observamos diferencias entre los viajes, en función del medio utilizado respecto al edema. El tiempo en posición de sentado parece ser un factor clave más allá del tiempo total de viaje.

- Se puede establecer que una dinámica de entrenamiento ligero post-viaje contribuye a disminuir el aumento de hinchazón producido por el viaje.

El viaje no es un factor inherente al proceso de entrenamiento y competición. Sin embargo, debemos contemplar la importancia, no solo de los elementos directos sino, también, de aquellos factores relevantes que, indirectamente, hipotecan el rendimiento. En función de lo extraído en este estudio y la evidencia científica (obviando las ayudas farmacológicas) podemos establecer las siguientes estrategias para atenuar el efecto de la fatiga local provocada por el viaje. □

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR /COMPENSAR EDEMA PERIFÉRICO EN VIAJE		
ANTES	DURANTE	DESPUES
<ul style="list-style-type: none"> ■ Disminuir en lo posible el tiempo total sentado. ■ En el caso de realizar viajes en autobús, realizar paradas cada 2-3 h. ■ Si el viaje se efectúa tras el partido, establecer las medidas correspondientes para conseguir un estado óptimo, dada la intensidad mayor en relación al entrenamiento, en el cual la fatiga no se acentúe por el viaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mantener un nivel de hidratación adecuado, más aún, si se viaja en avión. ■ Realizar movimientos de flexo-extensión de rodilla y tobillo de manera periódica (durante 1 min cada 10). ■ Elevación de pie (30-35 cm), para la prevención del E. ■ Equiparse con prendas de compresión, ya que aumentan el flujo venoso de la pantorrilla durante inmovilidad prolongada en posición de sentado. ■ En individuos sanos con síntomas ocasionales de pesadez y tensión de piernas y E ocupacional o vespertino, los calcetines médicos de compresión, con presión de 15mmHg en el tobillo mejoran efectivamente los síntomas semejantes a la insuficiencia venosa, previenen edema y son bien tolerados. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Andar 20 min a 3km/h. puede suponer un efecto de disminución del E. ■ El masaje es un medio eficaz para disminuir la inflamación (en el caso de DOMS un 30%) y no tiene efectos en la función muscular. ■ El drenaje manual linfático parece ser una técnica eficaz para disminuir el edema periférico.

"Nunca he perdido la perspectiva de quién soy"



[Mariano Galindo]

*Periodista. Empezó su trayectoria profesional en **ACB**, para luego compaginarla durante un tiempo con la revista **Gigantes**, donde actualmente sigue trabajando. Es, desde diciembre de 2010, el encargado de comunicaciones de la **AEEB**. Colabora con otros medios y entidades, entre las que destaca la **Euroliga**.*

Fotos: Luis García (Lagun Aro GBC).



Sito Alonso: ¡no conformarse!

A Sito Alonso (Madrid, 1975), se le ve enamorado de su trabajo y de su ciudad. Basta simplemente un pequeño paseo con él por San Sebastián para darnos cuenta de que a pesar de que lleva solo meses en este pequeño paraíso, se encuentra totalmente integrado. Tras un mal inicio de campaña con el Lagun Aro, Sito, hombre de cantera, enderezó un

rumbo que condujo al equipo donostiarra a disputar la Copa del Rey por primera vez en su historia. De momento, la temporada 2011/12, la del regreso de este joven entrenador a los banquillos, va fenomenal para sus intereses. Él, precavido y realista, sólo mira al presente. Aquí una charla de baloncesto con uno de los entrenadores de referencia en el panorama español.

Desde los once años en los banquillos, a los treinta y dos como entrenador jefe en un banquillo de ACB. Siempre has sido muy precoz.

—*Quizás la precocidad ha venido inducida por el entorno familiar que tenía. Al ser mi padre entrenador desde pequeño yo todos los días iba detrás de él a entrenamientos, a partidos y es posible que haya sido más fácil tener esa precocidad de la que hablamos. Luego está también el hecho de que siempre se me dio elegir lo que quería hacer y lo que ocurrió es que me seguía gustando el basket. Esa facilidad para dejarme hacer de la que dispuse me permitió formarme, sacarme títulos y entrenar equipos desde pronto, además de tener ejemplos prácticos cada vez que iba a ver a mi padre, no sólo por él sino por los entrenadores que le rodeaban. Entonces sí, precoz, primero inducido por el entorno y luego también porque me ha encantado lo que hacía. Junto con todo ello, en esa época de los años 80 el ambiente de baloncesto de Zaragoza, con el antiguo CAI, el Helios, del que tuvimos la suerte de ser socios o el colegio Maristas era excepcional, te encontrabas baloncesto a todas horas. No digo que ahora se haya perdido, pero no es lo mismo de entonces. Esa realidad también influyó en mí.*

—A la vez que entrenador fuiste jugador, compaginando ambas labores. ¿En qué momento gana la batalla el banquillo sobre la cancha?

—*A los catorce años ya jugaba en el CAI y llegué a los dieciocho a Monzón. Yo la ambición que tenía cuando era pequeño era desarrollarme como jugador de baloncesto al máximo nivel que*



"ESA FACILIDAD PARA DEJARME HACER DE LA QUE DISPUSE ME PERMITIÓ FORMARME, SACARME TÍTULOS Y ENTRENAR EQUIPOS DESDE PRONTO, ADEMÁS DE TENER EJEMPLOS PRÁCTICOS CADA VEZ QUE IBA A VER A MI PADRE, NO SÓLO POR ÉL SINO POR LOS ENTRENADORES QUE LE RODEABAN"

podiera. Entonces además de mis entrenamientos hacía extras, que me resultaban fáciles porque mi padre me los había obligado a realizar. Cuando llegué a Monzón, era el club que ofrecía mejores condiciones para un jugador joven en todo Aragón. Junto con ello, el extra de poder entrenar a los equipos de cantera, que había un montón. Una lesión en el tendón de Aquiles me hizo darme cuenta de que ya no podría llegar a la ACB. Miré al banquillo porque yo deseaba ser un jugador de primer nivel, no uno normal, y me dediqué solo a entrenar aprovechando la ventaja de que mi

tiempo ya no iba a parar a otra cosa más que a centrarme en los banquillos. A los veintiún años colgué las botas, en un proceso que no fue nada traumático y me hice ayudante del primer equipo del Monzón.

—Como tierra tuya de adopción, ¿tuviste o tienes especiales ganas de entrenar al CAI Zaragoza?

—*No hubo ni hay ilusión superior a la que puedo tener sobre otros equipos. Con el Monzón, al hacerme cargo del EBA a los veintitrés años, ese foco de "tengo que entrenar en Zaragoza" desapareció y entendí*



que tenía que estar preparado para ir a cualquier sitio a trabajar. No me moví de Monzón hasta que no llegó una oferta deportiva buena, porque me dejaban equivocarme, me dejaban ser yo y me dejaban el pabellón las veinticuatro horas al día. Entrenaba, digámoslo, a un pueblo entero.

—¿Todavía juegas al baloncesto?

—De vez en cuando. Lo hago básicamente para no perder las cosas que domino y que me gusta enseñar bien a mis hombres. El jugador te va a hacer caso más en función de los conocimientos que tú tengas y le des a él que de la imagen física que presentes. Un técnico puede estar en forma para su propio beneficio, para sentirse bien a nivel personal y claro, también para poder hacer cosas con ellos en los entrenamientos, movimientos que no saben hacer, por ejemplo. También necesita esa plenitud para aguantar el trasiego diario, porque hay muchos que se dedican a esto después de cumplir su jornada laboral en fábricas y van a colegios a disfrutar de lo que más les gusta.

"UN TÉCNICO PUEDE ESTAR EN FORMA PARA SU PROPIO BENEFICIO, PARA SENTIRSE BIEN A NIVEL PERSONAL Y CLARO, TAMBIÉN PARA PODER HACER COSAS CON ELLOS EN LOS ENTRENAMIENTOS, MOVIMIENTOS QUE NO SABEN HACER, POR EJEMPLO"

—En Monzón empezaste a demostrar tu mano con la cantera.

—Tuve un equipo que fue desde alevines a junior, cuyos miembros eran capaces de entrenar cinco días a la semana. Pues bien, de aquellos jugadores ni uno se quedó sin debutar en EBA conmigo. Además, conseguimos que equipos ACB nos trajeran jugadores para que se formaran con nosotros: Salva Arco vino a formarse y consiguió un contrato ACB con Lleida; Xavi Puyada, Esteban Martínez, Jordi Grimau...son sólo algunos de los jugadores de esa época que han pasado por mis manos. Entrenábamos a todas horas, era un régimen animal, fuera de lo habitual. Ahora me pregunto si se podría hacer en algún sitio hoy día. Pero estábamos encantados, sacábamos buenos resultados y los jugadores podían ir hacia arriba.

—Tú te formaste a ti mismo

y en cierta medida eres fruto de tu propia cantera.

—Me he dado cuenta de que hay varias maneras de conseguir resultados para ser un buen entrenador. Una es dejar que te enseñen y

esperar a que la información te llegue. Otra, la que sigo, es ser un poco autodidacta, investigar, intentar innovar y por encima de todo, no tener miedo a equivocarse. En ese sentido fui un privilegiado porque como te he dicho, el presidente del Monzón, Guillermo Uguet, me dejaba cometer esos saltos. Ahora es lo que yo quiero para los entrenadores que están a mi lado, que no se mantengan a la espera sino que vayan a por todas las situaciones que quieran encontrar, dentro de la medida de cada uno. Mi filosofía es arriesgar, no conformarse con lo establecido. Lo que existe es clave, necesario, pero hay que ir más allá, sin olvidar a Aíto, Julbe, Díaz Miguel, Lolo Sainz, Comas, que son los que han creado esto. Desde el respeto máximo a todo lo que hicieron y aprovechando su legado, que es imprescindible para un entrenador

joven, debemos dar unos detalles, pinceladas para seguir creciendo. Ir más allá. El baloncesto, por fortuna, es un deporte en permanente progresión. Puede evolucionar día a día, aunque es algo que cuesta y a veces nos acomodamos. Pero estamos dando pasos para ello y siempre, repito, sin perder la vista a la base que nos han dejado los técnicos que he citado antes y otros muchos.

—Al inicio de la 2004-05 te llega la oferta para irte al vinculado del Joventut, el Prat ¿Piensas ahí que de verdad ya vas a vivir del baloncesto?

—*Mi familia lo único que me exigió es que si me metía de lleno en este mundo lo hiciese con una carrera empezada. Estudié Magisterio, porque en Huesca me era cómodo. ¿Qué pasaba? En Monzón tenía a esa persona, a ese Uguet que me trataba como un hijo. Con 17 años allí, solo, yo ya vivía del baloncesto, me lo pagaba todo. Era poco, pero paulatinamente me daban más dinero y podía llevar una vida normal. Cuando me llama Prat al inicio de la temporada 2004-05, voy a Badalona, acepto, vuelvo a casa y no sé cuánto voy a cobrar porque no lo había pactado. No iba a ganarme la vida sino a experimentar otra etapa más en mi carrera deportiva y a seguir formándome. Sandra me ayudó mucho a poder tomar esa decisión, acabábamos de casarnos y me iba de casa... Estar en equipo catalán de la EBA, vinculado a un histórico como la Peña entonces*

"HAY VARIAS MANERAS DE CONSEGUIR RESULTADOS PARA SER UN BUEN ENTRENADOR. UNA ES DEJAR QUE TE ENSEÑEN Y ESPERAR A QUE LA INFORMACIÓN TE LLEGUE. OTRA, LA QUE SIGO, ES SER UN POCO AUTODIDACTA, INVESTIGAR, INTENTAR INNOVAR Y POR ENCIMA DE TODO, NO TENER MIEDO A EQUIVOCARSE"



entrenado por Aíto valía la pena.

—Hablas mucho de tus días allí en Prat con los jugadores de la cantera.

—*Fiché además de para dirigir obviamente al plantel, para encargarme de la formación de Flis y Barrera, que no podía jugar por aquello del pasaporte. Trabajaba la formación individual con esta pareja que doblaba el EBA y ACB. Barrera se acabó marchando porque quería jugar pero Flis se quedó y fue clave, en su labor defensiva, en la FIBA Cup. Es una de las cosas de las que más orgulloso me siento y de las que más contento estoy. Pasó de no ser importante en ACB a, en cinco meses, ser imprescindible en la plantilla profesional.*

—Para la 2005-06 Aíto te llama para el primer equipo

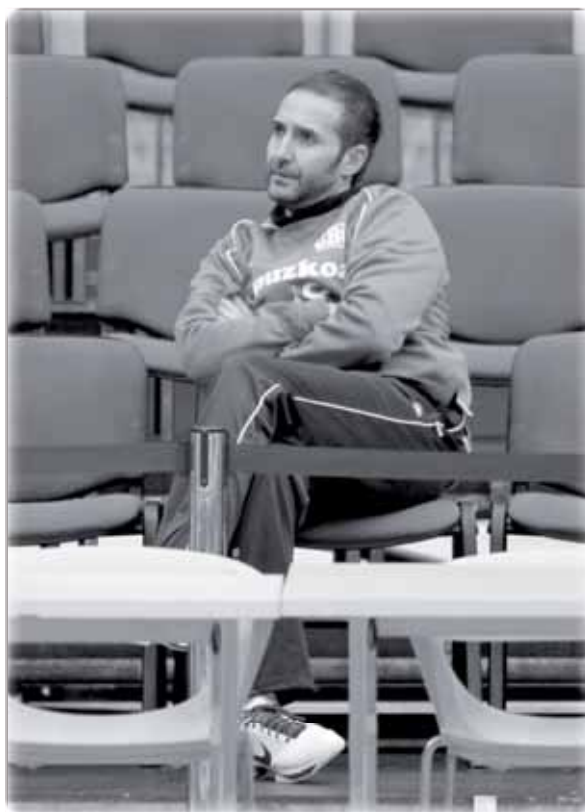
—*A partir de esa fecha me seguí ocupando de la formación de jugadores, pero desde la perspectiva del primer equipo. Conmigo pasaron todos los*

jugadores de cantera de la Peña que había en ese momento. Ricky era mi responsabilidad individual a nivel técnico. Mi primer partido como asistente fue el de su debut. También trabajé con los hermanos Tomàs, Jelinek, Ribas, Eyenga, Franch, Norel... todos los que se te ocurran y más, porque algunos no llegaron. En un club como Joventut tienes que educar a la cantera sobre lo que se van a encontrar luego.

—Ver que estos nombres que citas han llegado muy lejos tiene que ser una satisfacción para ti como técnico.

—*Es muy difícil que eso ocurra, que lleguen tan alto y es una satisfacción. Pero no lo hago para que luego el jugador diga que ha entrenado conmigo. Lo hago porque me encanta, tanto deportiva como personalmente, pero no aguardo una recompensa directa. Gratifica porque eres capaz de entender lo que necesita*

► cada uno de estos jóvenes, no solo a nivel deportivo sino humano. Hay un caso diferente por cada uno. Eyenga, por ejemplo, antes de ponerse a jugar al baloncesto necesitaba entender dónde estaba. Una vez hecho eso, debía dominar el castellano y luego el inglés y solo tras eso nos podíamos preocupar completamente de que metiese o no la pelota, o que lo hiciese con la izquierda o con la derecha. Si no conseguimos realizar lo primero, no iba a entender el juego. Es vital que quede claro. Es fundamental la



formación y la atención a este tipo de personas. Y como te he dicho, cada caso es un mundo. Todos tenían un libro que leer, que se lo daba yo, y unas tareas que realizar. Un trabajo que sigo haciendo ahora con los jóvenes aquí en el Lagun Aro GBC, donde cuido especialmente a Lander Lasa, Mikel Motos y a Julen Olaizola. Disponen de un plan específico distinto en lo físico, técnico y táctico, pero deben leer y cumplir obligaciones culturales porque todo ello les va a ayudar a ser mejores como jugador. Nosotros, los entrenadores, debemos entender que es nuestro trabajo saber lo que necesita nuestro chico, que va a rendir más o menos dependiendo de cómo sea fuera de la pista. Hay que ayudarlos en esa tarea, pero sin maniarlos.

—¿Qué opinas de que haya jóvenes en equipos que estén ahí por el simple hecho de rellenar cupos?

—Nosotros tenemos a Lasa y le hemos transmitido que le

respetamos como jugador y que no está aquí por ser de la tierra. Siempre ha jugado minutos en partidos importantes y disputados. Nunca lo hará en los que estén sentenciados. Luego cada club actúa como piense que debe hacerlo, pero también está la responsabilidad del jugador. Uno que ha tenido una buena trayectoria en ligas LEB y que es veterano, con una carrera consolidada, se puede adaptar mejor a este papel, puede ser un tutor. Prefiero esa figura que la del joven al que puedes parar la progresión. Un buen ejemplo fue Lucho Fernández y su estancia en Baskonia.

—Te une una gran relación con Aíto y siempre seréis recordados como el cuerpo técnico que le dio la alternativa a Ricky Rubio con solo catorce años.

—Si un entrenador como Aíto, con toda su experiencia y sus conocimientos y consensuado con sus ayudantes decide que un niño de catorce años debe debutar

¿quién mejor que él para saberlo? No hay más que decir. A Ricky se le protegió muy bien, en todos los sentidos.

—Tres títulos en tres años como asistente en el Joventut (FIBA Cup, ULEB y Copa), a donde llegas tras haber sido entrenador jefe del Prat.

—De verdad que mi único objetivo siempre ha sido ser el mejor entrenador posible, pero no necesariamente ACB. Y no esperar a nada. Porque mientras lo haces pierdes tiempo, y este es un valor

sagrado. Siempre trabajo para mi mejora, nunca para esperar que pase algo.

—En 2008, tras la marcha de Aíto y con treinta dos años asumes el banquillo de un histórico, el Joventut. ¿Cómo fue ese día?

"NOSOTROS, LOS ENTRENADORES, DEBEMOS ENTENDER QUE ES NUESTRO TRABAJO SABER LO QUE NECESITA NUESTRO CHICO, QUE VA A RENDIR MÁS O MENOS DEPENDIENDO DE CÓMO SEA FUERA DE LA PISTA. HAY QUE AYUDARLOS EN ESA TAREA, PERO SIN MANIATARLOS"

—Muy complicado. Fijate, era el día en que Aíto dejaba el equipo y yo inmediatamente después de enterarme de ello pienso como segundo entrenador. Intento, durante todo el tiempo que él me permite, que recapacite. Le digo que no puede ser, que teníamos que intentar ir a más, seguir con el proyecto. Él me decía que se iba Rudy, Lubos Barton y que la economía empezaba a apretar. Me

apuntaba que su ciclo allí había terminado y fue cuando entendí que yo podía ser primer entrenador. Antes no. Me lo propuso Jordi Villacampa, acepté porque también Aíto me dio el consejo de que lo hiciera ya que era el que conocía muy bien el club. Ahí sí pensé en cinco años atrás, cuando estaba en Monzón.

—Coges a un Joventut post Aíto y no te va mal al principio. Temporada 2008/09.



"LA AEEB ES UN ESTAMENTO QUE NOS PROPORCIONA AYUDAS, NOS DA FACILIDADES PERO DEBEMOS AVANZAR MUCHO MÁS, SIEMPRE DESDE LA BASE DE CUIDAR AL ENTRENADOR, Y RESPETARNOS MÁS NOSOTROS DE LO QUE LO HACEMOS"

—Con Bracey Wright fuera del equipo por problemas personales, con la lesión de Ricky (cuatro meses fuera), con menos presupuesto y hacemos la mejor primera vuelta de los últimos quince años. Nos metemos en Copa como cabezas de serie y quedamos quintos en la ACB, con ese equipo donde ya debutan en Euroliga Franch, donde Pere Tomàs y Norel son fundamentales, donde Ribas es capitán. Conseguimos todo eso. Mi segundo año, decido dar una vuelta de tuerca. Es la temporada 2009/10, ya no tengo a Ricky, a Ribas, todavía dispongo de menos dinero. Hago cosas como dar plaza de extracomunitario a Eyenga, a los diecinueve años, porque las circunstancias así lo exigían. Apuesto firmemente por la cantera, en unión con el objetivo común del club de salvar la temporada como se pueda. Acabamos la primera vuelta quintos, entramos en Copa del Rey y luego sí que es verdad que pierdo una serie de partidos que

me cuestan el puesto. Tengo un poco de recuerdo amargo de aquello, pero no por la destitución sino por el incumplimiento de un proyecto. En Copa nos finiquitó el Madrid con un partidazo de Jaric y Llull. Nos llamaron ese día la 'Baby Peña' porque había muchos jugadores de cantera en la cita.

—¿Fue injusto tu cese?

—La vida no tiene justicias o injusticias. Tiene momentos. Quizá si fue injusto el poco reconocimiento de lo hecho anteriormente. Un equipo que pasa una época muy bonita, con los tres títulos referidos y que luego, conmigo a los mandos, consigue hacer un primer curso bueno tras los éxitos. No creo que se valorase mucho aquello, se puso quizá el listón, las pretensiones, demasiado altas cuando debían haber sido algo más bajas. Y al primer revés, salí. Hubo poco aguante del objetivo, que era salvar la campaña como se pudiese. Pero estoy muy contento de lo que hice y de mi actual relación con Villacampa al que también le estoy agradecido, he aprendido mucho de esa experiencia. Ahora el Joventut no vive una buena época, la economía aprieta pero es un club de cantera y esa realidad va unida a paciencia. Rudy y Ricky son estrellas y como tales son

excepciones. Hay que formar jugadores para ACB, crear una base buena, que lleva su tiempo y seguir adelante.

—Después de Badalona, estás temporada y media sin entrenar ¿Hubo miedo a salirte de la rueda?

—No, porque nunca quise entrar en ella. No es que no valore ser entrenador de ACB, entiéndeme, porque eso significa estar con los mejores y te da un gran valor. Lo que sí me entró al principio fue un escenario de pánico, de qué hacer, porque siempre había estado en el pabellón. Duró una semana y media y rápidamente tracé unas líneas de actuación de lo que quería hacer: ver partidos, continuar formándome y formando. Di muchos clinics, allá donde me necesitaron, no renuncié a ninguno, hice entrenamientos individuales de jugadores y jugadoras. No estuve parado ni un momento, esperando la oportunidad que yo creía se adaptaba mejor a lo que pretendía como entrenador. Hubo propuestas (no miles), ofertas, pero no las cogí porque algunas estaban marcadas por las prisas y otras no se adaptaban a lo que yo quería; otras también porque eligieron a un técnico distinto. No obstante, los directivos de esos

clubes saben que estoy muy agradecido porque pensaron en mí.

—Hablas de urgencias, justo las que tú nunca tuviste. Mantener la calma para elegir lo mejor.

—Eso es. Nunca me traicioné a mí mismo, a lo que pensaba entonces. Y espero no hacerlo nunca. No perdí ni he perdido jamás la perspectiva de quién soy.

—En ese tiempo alejado de los banquillos, estuviste en la República Dominicana por medio de la AEEB.

—Fue una experiencia fantástica. Me lo pasé en grande. Los dominicanos son gente incansable, entrenaban mucho, de cinco de la tarde a once de la noche. Inolvidable.

—¿Cómo te ayudó la AEEB en el año medio que no entrenaste a ningún equipo?

—La AEEB ayuda siempre al entrenador que tiene la mala fortuna de que su proyecto no salga adelante, algo que nos ha pasado a casi todos. Pero los entrenadores nos debemos poner de acuerdo para exigirnos unas normas pero también unas obligaciones durante ese tiempo de paro. La información debe fluir para que podamos trabajar. La AEEB somos los entrenadores y hemos de cuidarnos más entre nosotros, respetarnos más. La AEEB es un estamento que nos proporciona ayudas, nos da facilidades pero debemos avanzar mucho más, siempre desde la base de cuidar al entrenador, y respetarnos más nosotros de lo que lo hacemos.

—¿Crees que está tan mal la situación del baloncesto?

—No me van los discursos de ese tipo. Hay que trabajar no solo para preocuparse sino para ocuparse de los problemas. No te puedes estancar en las cosas que están mal y no hacer nada.

Ejercicios favoritos de Sito Alonso

Me gusta mucho trabajar situaciones defensivas en 1c1 más pasador en las que buscamos un ejercicio de gran actividad e intensidad en el que se reproduzcan todas las acciones que pueden darse en el juego: defensa al jugador con balón (con y sin bote), línea de pase, ayudas y recuperaciones, defensa al hombre interior, defensa de los cortes, etc., *diagrama 1*.

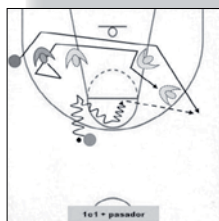


DIAGRAMA 1

El objetivo es estar siempre en buena posición defensiva, pero no mantenerla constantemente si el atacante no varía su zona del campo. Hemos de ser capaces de abandonar la nuestra para generar actividad y

no ser un blanco fácil de bloqueo.

A menudo, premio el trabajo del defensor permitiendo que acabe realizando una bandeja y también podemos completar ese trabajo defensivo con un posterior contraataque.

Bajo esta misma filosofía jugamos también 1c2 + pasador, simulando un bloqueo directo y trabajando también la reacción defensiva cuando el base ha soltado el balón. El jugador interior realiza un flash defensivo al balón y posteriormente recupera dentro de la zona para defender la continuación interior del

Reconozco que la situación está difícil, pero no creo demasiado en el pesimismo y en castigar las cosas que están mal. Prefiero potenciar las buenas.

—Acabas en Lagun Aro, un club donde hay tranquilidad.

—Transmiten calma día a día. Valoraron a Laso por su trabajo, no por sus resultados igualmente buenos y eso yo lo vi desde fuera. Son pocos trabajadores pero se triplican. Quieren hacer las cosas de una manera, dotarles de un sello, de identidad y eso es muy difícil de lograr. Aquí, en el Lagun Aro, se consigue.

—Empezaste con un balance 2-8 que sin embargo no te hizo temer por tu puesto.



bloqueador. Queremos que la defensa no descance y ocupe la posición correcta rápidamente.

Cuanto más jugadores impliquemos en el ejercicio, más completo será, *diagrama 2*. Jugamos ahora 2c2 más pasador. En esta ocasión uno de los apoyos penetra por línea de fondo y anota. Coge su rebote, lo saca fuera y se convierte inmediatamente en defensor. El ataque pone el balón en el apoyo situado en el poste bajo y trabajamos la defensa a partir de esa situación de balón interior. Mantenemos el trabajo con gran actividad, presión al balón y muchas fintas defensivas.

Siempre trato de mezclar objetivos defensivos con ofensivos, pero haciendo que ambos sean lo más reales posibles y también trabajar la acción-reacción tan importante en nuestro deporte. □

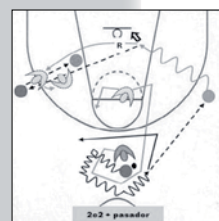


DIAGRAMA 2

—Para nada. Estaba preocupado, pero tranquilo porque esas derrotas se produjeron por pocos puntos. Nos encontrábamos en la línea deseada y tenía que acabar cambiando la tendencia. Cuando peor estábamos un hombre del club me dijo '¿sabes lo que hay que cambiar para enderezar el rumbo? ¡Nada!' Confiaban en mí más allá de un mal inicio. Respetaban los problemas que teníamos, lesiones como los asuntos físicos de Baron

RECONOZCO QUE LA SITUACIÓN ESTÁ DIFÍCIL, PERO NO CREO DEMASIADO EN EL PESIMISMO Y EN CASTIGAR LAS COSAS QUE ESTÁN MAL. PREFIERO POTENCIAR LAS BUENAS"



"NO QUEREMOS EMPATAR A NADA Y SI TENEMOS LA POSIBILIDAD DE DISPONER DE LA ÚLTIMA BOLA, COMO OCURRE CON ESTE GRUPO DE JUGADORES, Y PARA ELLO DEBEMOS HACER FALTA ANTES, SE HACE. ASUMIMOS RIESGOS, DEBEMOS HACERLO, ES NUESTRA FORMA DE HACER LAS COSAS"

o Korolev fuera por meses. Entendían la situación. Yo estaba muy convencido de que mejoraríamos.

—Remontasteis el vuelo y os metisteis en la Copa del Rey.

—El partido ganado en Badalona y luego el de después a Gran Canaria fueron puntos de inflexión. Nos plantamos contra el Joventut con un 2-8. Hubo un proceso de adaptación, de Sito al equipo y viceversa. Cuando ese proceso se completó, algo

necesario en las dinámicas de las plantillas, supimos por dónde tirar. Entonces podíamos perder o ganar pero ya sabíamos lo que queríamos y teníamos unas señas y un estilo definido. Tú ves el equipo y dices juegan con un estilo propio.

—Badalona...

—Sí, llegamos penúltimos en la tabla. Y nos soltamos, yo creo que porque se fue la presión, peor no se podía estar así que se fueron las tensiones. Fue un punto de inflexión. Dio frescura y ánimos al equipo. Ganar en pistas como el Olímpico o en Gran Canaria y de la forma en que se llevó a cabo hizo más fuerte al plantel, le dotó de una coraza mental.

—¿Llegar a la Copa con este club fue tu mayor alegría como entrenador?

—Posiblemente. Siempre que estuve de primero en ACB

accedimos a la Copa, pero otras veces cuando era el sorteo veía al Madrid, al Barça, al Joventut y como que casaba más. Fijarme en los rótulos este año y observar un equipo como el Lagun Aro y luego observar las miradas, las caras de la gente del club que ha trabajado años para llegar a esto, que estuvo tan cerca con Laso, es algo especial. Lagun Aro, un fuerte patrocinador, Guipuzcoa, muchos nombres, muchas vidas involucradas. Ser parte del proyecto me ha hecho sentir muy bien.

—¿Qué cerca tuviste las semifinales de Copa! En dos tiempos muertos pediste sonrisas a tus jugadores.

—Sí. En el primer cuarto, a pesar de ir parejos en el marcador con Caja Laboral, yo veía agarrotamiento en los rostros. ¡No se estaban divirtiendo! En el último lo volví a hacer, porque quería que se lo pasasen bien. Estuvimos cerca y el vestuario se quedó tocado tras perder y eso me gustó, porque habla de un grupo exigente. Pensaron siempre que podíamos ganar. Antes, durante y después del partido. Todos los sentimos bastante, pero sin castigarnos.

—¿Eres de ideas fijas para ciertos momentos del juego?

—Hemos tomado la actitud con este equipo de no renunciar nunca a nada. No queremos empatar a nada y si tenemos la posibilidad de disponer de la última bola, como ocurre con este grupo de jugadores, y para ello debemos hacer falta antes, se hace. Asumimos riesgos, debemos hacerlo, es nuestra forma de hacer las cosas. Nosotros debemos ser los que tengamos la capacidad de modificar nuestro futuro. Es momento de halagos, pero no les hago demasiado caso. Son peligrosos, te relajan. La crítica te hace más fuerte. □

COLECCIÓN AEEB DE DVD



TE PRESENTAMOS LA COLECCIÓN AEEB DE DVD QUE CONTIENE EL TRABAJO DESARROLLADO EN DIVERSOS CLÍNICOS DE LA ASOCIACIÓN POR TÉCNICOS TAN ILUSTRES COMO ZELJKO OBRÁDOVIC, AÍTO GARCÍA RENESES, ETTORE MESSINA, GEORGE KARL, SERGIO SCARIOLO, DAN PETERSON, SIMONE PIANIGNIANI Y UN LARGO ETCÉTERA DE PRESTIGIOSOS ENTRENADORES.

NO DEJES PASAR LA OPORTUNIDAD DE ADQUIRIR ESTE VALIOSO INSTRUMENTO FORMATIVO.

REALIZA TU PEDIDO EN NUESTRA PÁGINA WEB (www.aeeb.es)

Clinic Internacional Mahón (Menorca) '09

George Karl  **Ettore Messina** 

Mahón '09

Txus Vidorreta  **Pedro Martínez** 

Polideportivo Municipal de Mahón
C/ Ses Quatre Boques, s/n
Mahón 3, 4 y 5 de Julio de 2009

XIII CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

"Juguemos con los jóvenes"

ORGANIZADORES:
**MARIANO DE PABLOS
PABLO LASO
JAVIER JUAREZ
ALBERTO LORENZO**

27 Diciembre 2007

Lugar de celebración: PABELLON EXTERIOR CSD (C/ Martín Ferrás) - Madrid
Información: www.aeeb.es Tlf: 91-173-22-23

Madrid, 27 Diciembre de 2007

Madrid

XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO

XIV CLINIC INTERNACIONAL RAIMUNDO SAPORTA 2008

POÑENTES:
**SERGIO SCARIOLO
LUIS GUIL
PEDRO MARTINEZ
SILVIA FONT**

TEMA MONOGRÁFICO:
"EL PASE: Transcendencia para el ataque y para la defensa"

23 DE DICIEMBRE DE 2008

Madrid 23 de Diciembre de 2008

...y próximamente nuevos clinics...

CLINIC INTERNACIONAL ESPAÑA 2007

CLINIC INTERNACIONAL ESPAÑA 2007

ORGANIZADORES:
**ZELJKO OBRADOVIC
RUBEN MAGNANO
AÍTO GARCÍA RENESES
LOLO ANRI**

Lugar de celebración: PABELLON EXTERIOR CSD (C/ Martín Ferrás) - Madrid
Información: www.aeeb.es

7, 8 y 9 Septiembre 2007

Madrid, 7-8-9 Septiembre de 2007

Murcia

CLINIC INTERNACIONAL CIUDAD DE MURCIA 2008

CLINIC INTERNACIONAL DE BALONCESTO CIUDAD DE MURCIA 2008

4-6 JULIO DE 2008

CONFERENCIANTES

**DAN PETERSON
SIMONE PIANIGNIANI
JOAN PLAZA
XAVI PASQUA**

Información: www.aeeb.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENTRENADORES DE BALONCESTO
AYUNTAMIENTO DE MURCIA

PALACIO MUNICIPAL DE LOS DEPORTES
C/Avenida Rocio, 7 30007 -Murcia-

Murcia 4, 5 y 6 Julio de 2008

XVII Clínic Internacional Raimundo Saporta

Madrid, 22 de Diciembre de 2011

"Formar y competir en Selecciones Nacionales"

Juan A. Ortega  **Evaristo Pérez** 

Luis Guil  **Lucas Mondelo** 

Lugar de celebración: Pabellón Exterior CSD (C/ Martín Ferrás, s/n)
Ayto. Magna RIEL (C/ Martín Ferrás, 7)



Nueva Colección de Libros de Baloncesto ¡Hazte con ella!



Una serie fundamental para actualizarte y formarte como entrenador.
Los más novedosos detalles técnicos, tácticos, de dirección y entrenamiento a tu disposición.

Editada por la FEB y disponible en la Tienda FEB y en entrenadores@feb.es